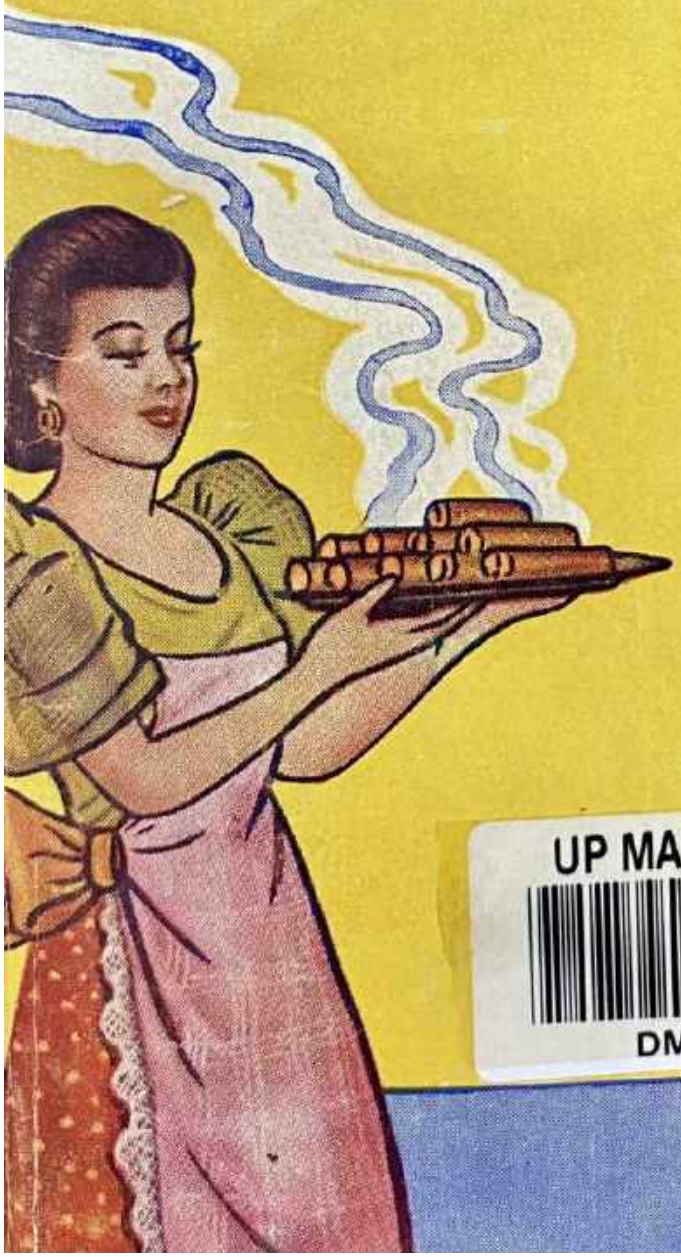
mga
TONG PILIPINO

Aklat ng Pagluluto



UP MAIN LIBRARY
DMLF25835

MGA LUTONG PILIPINO

Aklat ng Pagluluto

Inihanda Ni

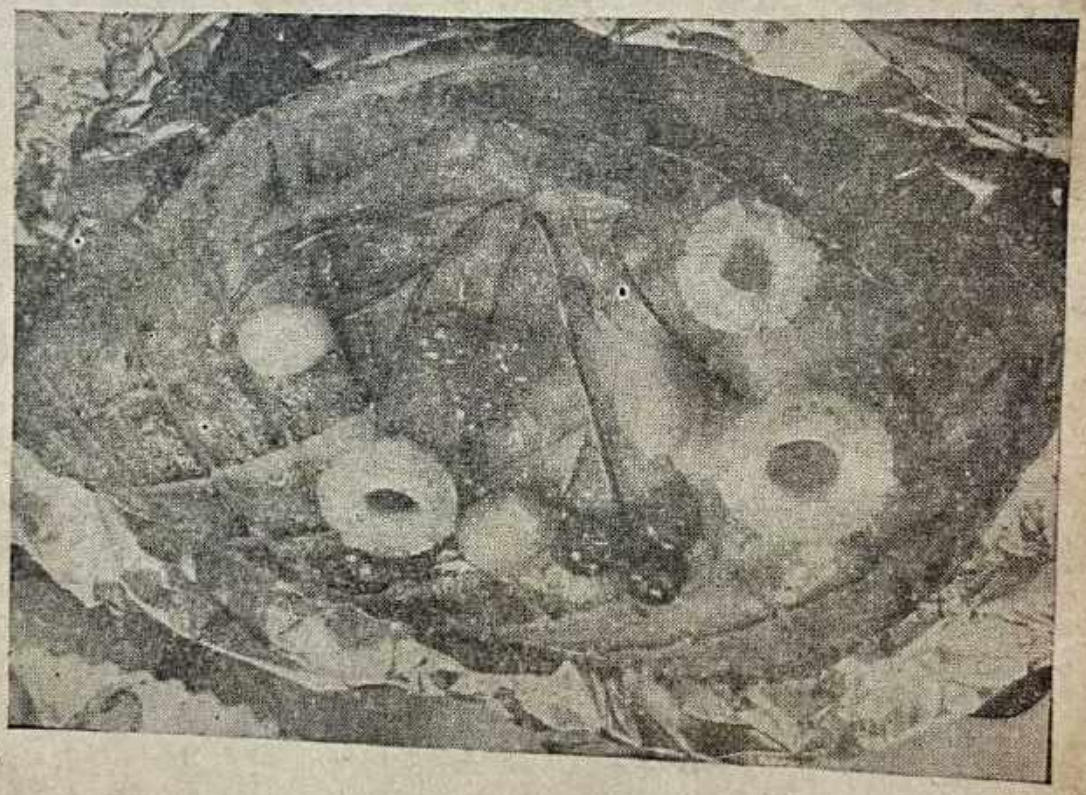
Iluminada M. Luna

PHILIPPINE BOOK COMPANY
Manila, Philippines

fil-9422

Copyright, 1949, by M. J. ENRIQUEZ

TX
725
L8



PHILIPPINE BOOK COMPANY, Publishers & Distributors
872 Rizal Avenue, Manila, Philippines

OCT 6 196

MGA NILALAMAN

I PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG KARNE

	Dahon
Pata na may halong gulayin	1
Estopado	1
Karikaring pata ng baka	2
Linaga o sinigang na karne	2
Mitsadong Pilipino	3
Putserong Pilipino	3
Kilawing karne	4
Amundilas o Almondigas	4
Longanisang Pilipino	5
Mais na may karne	5
Dinuguan	6
Morsilyas	6
Tamalis	6
Rosbif na karneng baka (a)	7
Rosbif na karneng baka (b)	8
Rosbif na karneng baka (b)	8
Dila ng baka na lutong estopado (a)	8
Dila ng baka na lutong estopado (b)	8
Menudo	9
Lutong enblanco	9
"Arroz" a la Valenciana (a)	9
"Arroz" a la Valenciana (b)	10
Manok na kapon na lutong escadron	10
Pitson	10
Pitson na sinarsahan	11
Relyenong baboy	11
Relyenong karne	11
Putserong gisado	12
Putserong karne	12
Tinustang hamon	12
Longganisang Pilipino (b)	13
Kalderetang kambing	13

Dahon

Paggawa ng hamon 13
Paggawa ng soriso 14
Albondigilyas 14
Estopadong pugo 14
Pugo na luto sa "a la Americana" 15
Dila a la espagriole 15
Adobong may gata 15

II PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG ISDA

Pialang 16
Relyenong isda sa aKbistyaan 16
Rebosadong isda 17
Isdang snarsahan ng kintsay 17
Sinigang na ulo ng isda 18
Pinangat na isda 18
Kardilyong isda 18
Isdang may salsang tahuri 19
Eskabetseng isda 19
Relyenong isda 19
Isdang niluto sa tubig 20
Salsang misu 20
Pinais 20
Tortilyang isda 20
Tinapang isda 21
Isdang tinuyo o binilad 22
Bagoong na mga itlog ng isda 22
Bagoong na hipong maliliit 22
Kroketas na mais na may kahalong isda 23
Bagoong na talaba 23
Talabang ibabalik din sa kanyang kontsa 23
Tortilyang talaba 24
Sopas na talaba 24
Tortilyang alimango 24
Palakang kabkab na lutong Pangasinan 24
Kilawing isda 25
Pusit na kasama ang tinta 25
Linabong page 25
Isda na luto sa "a la Marinera" 26
..... 26

"Pescado asado" 26
Ensaladang ripolyo 27
Isdang tinusta 27
Pescado en adobo 27
"Salmon loaf No. 2" 28
"Salmon loaf No. 1" 29
Tostadong isda na may keso 29
Isdang may "Salsa Blanca" 29
Sarsiado 30
Lapulapu na lutong Makao 30
Krokitang salmon 31
Eskabetse China 31
Isdang may atsara 31
Sago 32
Atsarang kangkong 33

III PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG MANOK

Inahing manok na tiniim 34
Manok na hindi kalakihan at sinarsahan 35
Adobong manok 35
Linaga o pesang manok 35
Tsuletas na manok 35
Murkong manok 36
Kalianbunga 36
Ketsap 37
Apretadang Pilipino 37
Mga labing pagkain o "Ropa Vieja" 37
Tinolang manok 38
Almondigas o bola-bola 38
Manok na may dahon ng sili 38
Dinuguang manok 39
Karikaring manok 39
Kroketas na manok 40
Kalderetang manok, karneng tupa, kambing o di kaya'y mga ibong bundok 40
Tortilyang laman ng manok 41
Relyenong manok 41
Pabo Relyeno 42

	43
Murkong manok	43
Manok na linitson	44
Kroketang manok	44
Tortilyang laman-loob	44
Tostadong manok na may itlog	45
"Chop Suey" na manok	45
Tamalis na mais	46
Mga itlog na malasado	46
Litsong manok o buwik	47
Salsa para sa litson	

IV PANGKAT

PAGLULUTO NG MGA GULAY

Tinapyas na gabing may lahok na kamatis	48
Pinakulaw o ibinilad na mga dahon ng gabi	49
Pinalusag na gabi	49
Pinangat ng mga taga-Daraga	50
Sinukaang mga dahon ng gabi	51
Pagluluto ng munggo sa Cebu	51
Munggong may gata ng niyog	51
Munggong may puso o bulaklak ng saging	52
Toge ng munggo	52
Munggong may dahon ng ampalaya	53
Munggong may lahok na bunga ng hilaw na langka	53
Munggong may halong bigas	53
Munggong may kahalong karne	54
Munggong may lahok na dahon ng balatong o kibal	54
Kagyos na may halong langka	54
Kagyos na may halong puso ng saging at manok	55
Sopas na kibal o payap	55
Bulanglang na kagyos	55
Kibal o payap na bulanglang	55
Pataning may lahok na sutanghon o miswa	56
Bulanglang na patani, sitaw at kalabasa	56
Sitaw na may halong hipon o isdang pinirito	57
Ginisang sitaw	57
Pinais na kabuti	57
Mga kabuting niluto sa hugas-bigas	58
Mga relyenong talong	58

Dahon

Putahing talong 58
Putahing ripolyo 59
Putahing sibuyas 59
Ginisang kalabasang pula 60
"Arroz" sa lutong Pilipino 60
Labong na may kahalong pako o tugabong 61
Bulaklak ng saging at bagoong na ginisa 61
Kilawing bulaklak ng saging 61
Bulaklak ng saging na may gata ng niyog 62
Patolang inihaw 62
Patolang may halong miswa 62
Tortilyang patola 63
Ampalayang may lahok na hipong maliliit 63
Dininding na papaya 63
Murang mais na may halong sili 64
Bungang mura ng malunggay 64
Binurong mustasa 64
Mustasang may kahalong itlog 65
Malunggay o balunggay 65
Ensaladang bungang mura ng malunggay 65
Ubod ng niyog o pugahon 66
Mantikilyang niyog 66
Sarsablanka 67
Atsara 67
Kabuti na may bakalaw 67
Minasang patatas 68
Tortilyang talong 68
Pinakbet 68
Repolyo con kamatis 69
Karneng may lahok na sitaw 69
Priholes 69
Tortilyang tokwa 69

V PANGKAT

PAGGAWA NG LUMPIA AT PANSIT

Lumpiang sariwa 70
Lumpiang apulid sungsong 70
Pansit gisado 71
Pansit ng mga Tagalog 71
Lumpiang may halong ubod ng niyog o labong .. 72

VI PANGKAT

ANG PAGGAWA NG MGA ENSALADA
Ensaladang manok 73
Sarisaring ensalada 74
Ensaladang salmon at pipino 74
Ensaladang letsugas 74
Ensaladang pako 75
Ensaladang prutas 75

VII PANGKAT

MGA PAGGAWA NG SALSA
Salsa mayonesa 76
Salsa Pransesa 76
Manggang hilaw na buro 77
Atsarang Pilipino 77

VIII PANGKAT

ANG MGA NAGGAWA NG SOPAS
Sopas na pampiyesta 79
Sopas Makao 79
Sopas na kamatis 79
Sopas na luto sa "a la Conde" 80
Sopas na luto sa "a la putserong gulay" 80

IX PANGKAT

MGA PANGHIMAGAS
Ginatang hinog na bayabas 81
Haleyang kalabasa 81
Bukayong niyog 82
Ensaladang mga bungangkahoy 82
Matamis na makapuno 82
Panutsang mani 83
Palasak na letse plan 83
Matamis na kamyas 84
Kamote o rimas sa arnibal 84
"Cabello de Angel" o kondol 84
Santol na inarnibalan 85
Merenggeng itlog 86
Matamis na pula ng itlog 86
Bunwelos na saging 86
Maruyang saging 87

Dahon

Putomaya 87
Masapang pili 87
Mangga o murang niyog na inarnibalan 88
Saging na pinagsawaan ng arnibal 88
Bola-bolang galapong ng bigas 88
Palitaw na galapong ng bigas 89
Sinudsod 89
Suman 89
Butse-butse 90
Kaklase rin ng suman 90
Binatog na mais 90
Ginatan 91
Biskuwit na mais 91
Bunwelos na mais 92
Matamis na dayap 92

X PANGKAT

PAGGAWA NG SORBETES

Sorbetes na dalandan 93
Sorbetes na No. 1 93
Sorbetes na ubas 93
Sorbetes de letse 94
Sorbetes mantikado 94
Halo-halo 94

XI PANGKAT

PAGGAWA NG "COOKIES," BUNWELOS, O BUDIN

Mamon na may mantikilya 95
Bunwelos na saging 96
"Cookies" na munggo 96
Budin ng kalabasa 96
Budin ng tsokolate 97
Kremang espiritu 97
Krema 97
Plan de mansanas 97
Haleyang granada 98
Mamon na may halong mantikilya 98
Kalamay na malagkit 99
Mahablangkong mais 99
Haleyang ubi 99
Kalamay pasalubong 100

MGA
LUTONG FILIPINO

Paunang Salita

Ang masarap na luto ng pagkain, ay siyang nakaaakit sa pagkakagusto ng isang tao, ikinasisigla, ikinalulusog at ikinalalakas ng katawan.

Ang mabuting pagluluto at pamamaraan ng mga bagay na sahog o rekado, ay siyang nagbibigay bango sa mga ulam, na kung malanghap ng ating pang-amoy ay pinagmimithiang makain, kinasasabikan at hanggang kung matikman ang mga lutong nabanggit ay lubos na masiyahan at masarapan ang mag-uulam.

Ang aklat na ito ng MGA LUTONG PILIPINO, ay isang tanghalan ng masisinop, masasarap at mababangong luto na ating magagawa, at maihahandog o maiaahin sa ating mga kaanak, sa ating mga minamahal, sa mga kaibigan at mga kakilala at sila'y mahahandugan ng mabuti, ng nararapat at di ikahihiyang pagkain. Kung susubaybayan natin ang maraming pamamaraan sa maayos na pagluluto ay hindi na tayo mangangailangan pa ng tagapagluto, at sakaling tayo'y kumuha man ng isang gaganap sa mga lutuin at wala tayong panahong maabala ukol sa pagluluto, ay nauunawaan naman natin at tayo'y makapagpapayo ng mga kailangang nararapat sa mga lutuin.

Ang karunungan sa pagluluto o sa pangungusina ay isang sining na pangunahin sa loob ng tahanan, na lalong angkop na matutuhan sa pamumuhay ng mga tao.

Naito nga ang aklat na susubaybay sa gawain nating pagluluto, na kung tayo ay may hahandugan o may aahinan, ay lubusang ipagkakapuri ang ating ipakakain sa magiging panauhin, sapagka't ang ating mga luto ay nasa alituntunin at patakaran ng Karunungan sa Pagluluto.

Tunghayan nga natin ang mga uri ng luto sa aklat na ito, na kung ating maipaglingkod sa ating mga mahal at sa mga panauhin, ay masasabing ang kapurihan ay hindi tagumpay ng aklat na ito, kung hindi tagumpay ng nagluto at ng sinumang namahay.

PHILIPPINE BOOK CO.

ANG KARUNUNGAN SA PAGLULUTO

"Ang pagluluto
ay nagmumula sa puso
tulad sa pugon." — Kasabihan

Iplano ang pagluluto. Ito'y magbibigay ng sapat na oras sa pagluluto upang ito'y maging isang libangan sa halip na gawain. Ang paghahanda ng pagkain na makasining (kasiya-siya sa paningin) at masarap (kasiya-siya sa panlasa) ay nakalulugod tulad ng mga likhang-paintor. Ang pagkaing iniluto nang masaya ang nagluto, ay kadalasang lumabas na siyang pinakamainam na pagkain. At ang ganito'y nangyayari lamang kung hindi nagmamadali ang nagluto. Dito makikita ang kahalagahan ng pagpaplano sa pagluluto. Ang pamimili nang nasa oras at husto para sa mga pangangailangan, ay nagbibigay ng panahon para sa tagapagluto upang maharap nito ng iba pang mga nauukol sa tahanan at sa kanyang sarili, tulad ng paglilibang at pagtanggap ng mga panauhin. Ito'y nakapagdudulot sa kanya ng masayang kalooban, kung kaya't bukod sa masarap na pagkain, ay may kaiga-igayang kapaligiran ang tahanan sa oras ng pagkain ng mag-anak at ng mga panauhin.

ANG ISANG INA'Y MAKAPAGBIBIGAY SA KANYANG PAMILYA NG ISANG WALANG SINGHALAGANG HANDOG

Bakit may mga inang pagod sa lahat nang oras at may mga batang masasakitin? Higit na malamang, ay hindi wasto ang pagkaing kinakain nila. Ang pagkaing nakapagpapalusog ay siyang ikinaiiba ng isang pamilyang malusog sa isang pamilyang nabubuhay na lamang at sukat. Ang katawan ng tao ay nasa walang humpay na pagbuo at pagpapalit mula sa kanyang pagsilang hanggang sa siya'y yumao. Ang tanging kasangkapan sa paggawa at pagpapalit na ito ay ang pagkain. Kung mahusay ang pagkain, magiging mahusay ang katawan — malakas at matibay upang

malabanan ang pagod at mga sakit, may sigla upang maharap ang kinabukasan. Sa mahusay na pagkain ay kasama ang iba't ibang uring pagkain. Kung sa pagkabata pa'y dinudulutan na ng ina ng sari-saring pagkain ang mga anak, pagkaing inihanda nang maayos at katakam-takam, lumalaki ang mga bata na hindi mapili sa pagkain at ang ano mang ihanda sa kanila'y kinasisiyahan. Ito ang walang kasinghalagang handog na maibibigay ng isang ina sa kanyang pamilya.

Mamon, "COOKIES" at Bunwelos

Ang pagluluto ng iba't ibang "cookies" mula sa iba't ibang bansa ay kasiya-siya at nakatutuwang gawain. Sa mga susunod na pahina, ay makatatagpo kayo ng lihim sa mabilis at madaling pagluluto ng mga ito. Dito'y kasama ang mga paliwanag at mga ideyang makapgpapaikli sa oras ng pgluluto, upang magkaroon kayo ng labis na panahon ukol naman sa inyong pamilya. Ang mga "cookies" ay nakapaghahatid ng malaking kasiyahan at kaligayahan sa pamilya, lalo't iba't ibang uri ng "cookies" ang ihahanda ninyo sa kanila. Ang mga "cookies" ay nakapagpapadali sa pagtanggap sa mga panauhin. At nakaliligaya ring maghandog ng "cookies" sa mga kapitbahay at mga kaibigan. Tandaan na sa bawa't iluto ninyo, ay kasama ang bahagi ng inyong pagmamahal.

MGA ENSALADA

Ang mga emperador na Romano, anang kasaysayan, ay kumakain ng inayos na letsugas at nagpapahanda sa platong ginto ng labanos na napakanipis ng pagkakahiwa kung kaya't nanganganinag ang ginto ng plato. Ang ensalada ay nagmula pa sa Italya, kumalat sa Europa, umabot sa Amerika at tumawid dito. Ngayon, ang ensalada ay bahagi na ng wasto at hustong pagkain. Ang ensalada ay mapag-uuri-uri ayon sa kinalalagyan nila sa talaan ng pagkain: ensaladang pampagana, na unang idinudulot; ensaladang kasama ng pagkain, na idinudulot nang sabay ng

iba pang niluto; ensaladang pangunahing plato, na siyang pinakamahalagang bahagi ng pagkain; at ensaladang pamutat, na sa pagtatapos ng pagkain idinudulot. Kung ang pintor ay nagtitimpla ng sari-saring kulay upang makalikha ng magandang larawan, ang tagapagluto ay makapaglalangkap-langkap ng sari-saring hugis at kulay upang makagawa ng ensaladang singganda ng isang larawan. Sa sumusunod na mga pahina, makikita ninyo ang sari-saring pamamaraan sa paghahanda ng ensalada.

MGA SALSA

Ang mga salsa para sa mga karne ay tutoong napakahalagang bahagi ng pagkain noon unang panahon, kung kaya't sa bawa't palasyo o mariwasang tahanan, ay may isang tagapagluto na ang inaasikaso lamang ay ang salsa Ngayon, ,may salsa tayo para sa mga gulay, karne, isda at iba pang pagkain. Ang salsa ay di kinakailangang maging mahirap gawin. Ang ilang patak na katas ng limon, halimbawa, na idinagdag sa asin at paminta para sa hinurnong isda, ay salsa nang matatawag. Garyan ka-simple ang paggawa ng salsa. Ang mahalagang dapat tandaan dito ay ang wastong paglalangkap-langkap ng mga sahog. Sa sumusunod na mga pahina, ay ibinibigay namin sa inyo ang isang mahabang talaan ng mga salsa na subok na't kinagigiliwan ng marami.

MGA SOPAS

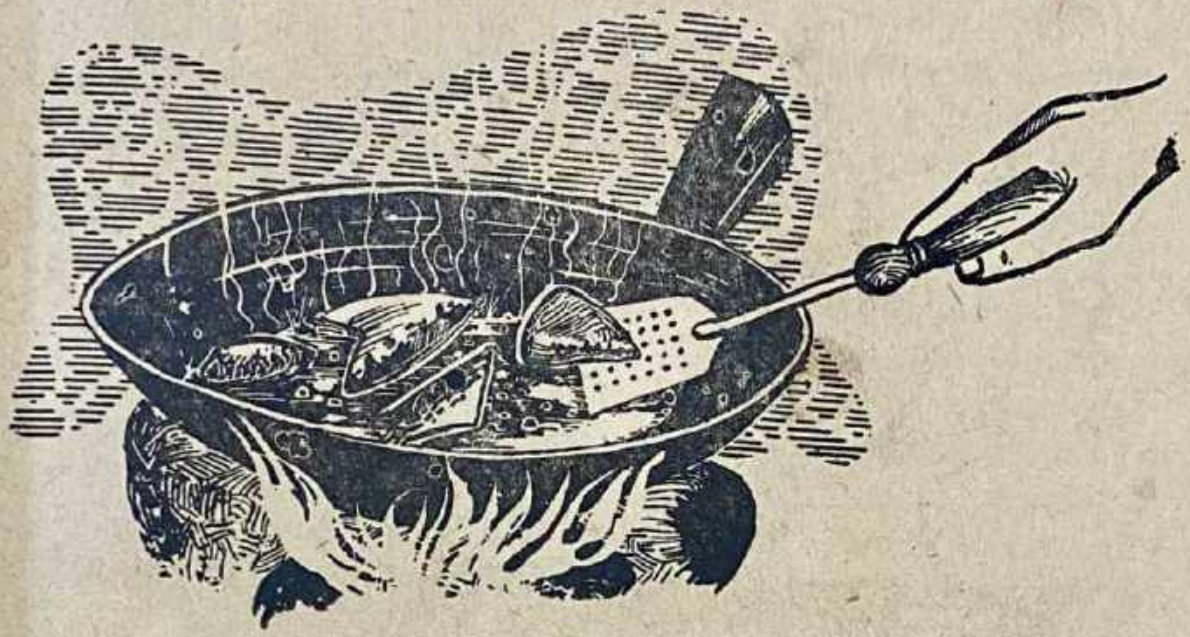
Ang sopas ay sintanda na ng sining ng pagluluto. Ang totoo'y may sopas na bago pa maging sining ang pagluluto. Isinilang ang sopas nang ipaghuhulog ng mga ninuno natin ang ano mang karne, sa pinakukuluang tubig. Di nagluwat, natuklasan nilang haluan lamang ng ilang dahon ng kung ano ang nasa tubig, ay sumasarap ang lasa nito. Ang *pot au feu* ng Pransiya ay buntot ng sopas ng mga unang panahong iyon. Ito ang sopas na laging nakasalang sa pugon. Dito inihuhulog ng tagapaglutong Pranses ang lahat nang pinagtabasan ng gulay, mga labis na pangsahog at mga buto

ng baboy at baka. Tuwing hapon, ang mag-anak na Pranses ay nagtitipun-tipon upang namnamin ang nasa lutuang iyon. Ang pagsasalusalong ito'y tinatawag nilang *La Soupe*, at dito nagmula ang katagang *supper* o hapunan. Sa ngayon, ang sopas ay may dalawang layunin: bigyan tayo ng gana sa pagkain at dulutan ng pampalusog ang ating katawan. Niluluto ang sopas nang ayon sa iba pang ihahanda sa hapag. Kung masagana ang ulam, ang sopas ay pampagana lamang; kung hindi, ang sopas ay nilalahukan ng mga hustong pampasarap at pampalusog na sangkap.

MGA GULAY

Ang pagkain ng mga gulay ay nagsimula noon pa mang bago magkaroon ng Kristiyanismo. Ang mga Griyego at mga Romano ay kumakain na noon ng mga bitsuwelas at *spinach*. Sa ating panahon, tayo'y mapalad sapagka't higit na mabubuting uri ang ating mga gulay, at bukod sa nakakatikim tayo ng mga gulay mula sa iba't ibang mga bansa, ay marami tayong iba't ibang pamamaraan sa pagluluto ng mga ito. Sa wastong pagluluto ng gulay, ay nananatili ang katutubong sarap at linamnam ng mga ito, bukod pa sa ito'y nakapagpapatakam sa pagkaing nilalahukan. Sapagka't ang mga gulay ay katulad ng mga tao: iayos ninyo ang mga ito nang may pagmamahal at pang-unawa, at mananatili ang kulay, lasa at mga angkap nitong pampalusog. Ang di wastang pag-aayos sa mg gulay ay siyang ikawawala ng mga sangkap nito, tulad ng mga taong nasasayang ang angking kakayahan. Sa mga pahinang sumusunod ay matatagpuan ninyo ang iba't ibang pamamaraan sa paghahanda ng mga gulay, tungo sa higit na ikasasarap ng pagkain at ikapagiging katakam-takam ng mga ito.

AKLAT NG PAGLULUTO



I PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG KARNE

Pata na may halong gulayin

1 pata na may laman
5 talong
2 puso ng saging na pag-apating bahagi bawa't puso
1 tasang suka
4 na basong tubig
6 na butil na bawang

Ilaga sa tubig at sa suka ang pata hanggang lumambot. Kung malambot na ay ilagay ang iba pang kalahok at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot sa sabaw. Ihahaing mainit.

Estopado

1 kilong karneng may taba
2 basong tubig
1 basong sukang maasim
1 tasang malaki na asukal
Tig-kakaunting rekado ng bawa't klase
sibuyas
3 ulong bawang
saging na saba
1 kupitang hinyebre

Pipirituhin ang karne. Ang mga natirang karneng prito ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang asukal na may kauntíng suka ay susunugin sa isang kaserola at kapag nangangamoy na ang sunog na asukal, ang natitira pang suka at tubig ay ilalahok, babatihing mabuti at ito ang gagamiting pinakasabaw. Maghahanda ng isang palayok at ang puwit sa loob ay lalagyan ng asad, upang huwag mangapit sa puwit ang niluto. Sa palayok na ito'y sabay-sabay na ilalagay ang lahat na magkakahalo, gayon din ang pinakasabaw na may sinunog na asukal at saka tatakpang mabuti ng nilaib na dahong saging upang huwag makasingaw. Pag kulo ay babawasan ang gatong at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot ang karne.

Karikaring pata ng baka

1 pata ng baka
3 puso ng saging na saba
1 talong
½ kutsarang maliit ng atsuwete o paminton
1 kutsarang mantika
1 kutsarang mani
3 butil na bawang

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ng baka at kung malambot na ay aalisan ng buto at pagpuputul-putulin nang parisukat. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahin ang lahat na kalahok, maliban ang mani, at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalagay o ibubuhos sa niluluto ang sabaw na pinaglagaan ng pata, saka isusunod ang dinurog na mani upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay ihahain na may kasamang bagoong na hipong maliliit o alamang.

Linaga o sinigang na karne

1 librang karneng may buto; magaling ang dulo ng pitso na may sebo
10 labanos; maaaring isama ang mga dahon
3 kamatis na hinog
3 hilaw na bunga ng sampalok
5 talong
1 pirasong upo

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at bunga ng sampalok. Paglambot ng karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ng asin,

at pabayaan ng ilang minuto sa apoy. Totoong palasak na ang lutong ito sa ating mga Pilipino kagaya ng putsero sa mga Kastila.

Mitsadong Pilipino

½ librang karne
1 pirasong taba na dalawang dali ang kapal
1 itlog ng manok
2 kutsarang suka
3 kutsarang mantika

Isusuksok sa karne ang taba, gayon din ang itlog na ilalaga muna ng lutung-luto at aalisan ng balat saka gagayatin; sa ganitong ayos ay ibababad sa suka, lalagyan ng kaunting paminta at titimplahan ng asin. Pagkaraan ng sampung minuto ay igigisa sa mantika at kapag namula na ay lalagyan ng isang baso at kalahating tubig at atay-atay na pababayaan sa apoy, hanggang sa lumapot ang salsa.

Putserong Pilipino

½ librang karne at ½ librang buto ng baka
1 tasang butil ng mais na sariwa o garbansos
½ manok na hindi naman kalakihan
4 na kamote
4 na saging na saba
½ papaya o labanos
4 na puno ng petsay
4 na kamatis na hinog
3 daling taba
1 longganisa

Ilalaga sa anim na basong tubig ang manok, ang bahagi ng karneng baka, ang mais, ang taba at ang longganisa. Paglambot ng karne ay ilalagay ang lahat ng kalahok, maliban ang kamatis. Ang lutong ito ay ipaghahandog na nakalagay sa bandehado at may kasamang salsa ng kamatis. Maaari ring lahukan ng ano mang gulayin.

Kilawing karne

½ platitong lapay na ginayat nang maliliit
1 platitong karne na pinagputul-putol nang maliliit
1 platito at kalahating labanos na ginayat-gayat na maliliit
1 Sibuyas na ginayat
1 tasang suka
2 tasang tubig
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika
Kaunting paminta

Karaniwan na ang lutong ito ay ginagawa sa pamamagitan ng mga tirang ulam na karne. Magpapabango ng bawang sa mantika at pangangamoy nito ay gigisahin ang lahat ng kalahok, maliban lamang ang labanos at ang suka, at pagkatapos ng sampung minuto ay ilalahok ang sukang may kahalong tubig at pababayaang kuluang dalawang beses at kung ihahain na sa mesa, ay saka ilahok ang labanos. Bago gawin ang lutong ito ay kinakailangang ang karne ay naluto na muna sa tubig o di kaya ay tira ng mga ibang luto.

Amundilas o Almondigas

1 tasang karneng tinadtad, kahit anong klase ng karne
2 itlog ng manok
1 sibuyas na ginayat nang manipis
4 kutsarang mantika
2 kutsarang ketsup o toyo
paminta at katamtamang asin

Ang mga tira na lutong karne ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang karneng tinadtad ay lahukan ng asin. paminta at mga itlog upang gawing mga bolita. Sa mantikang may toyo ay pipirituhin ang sibuyas; pag mapula na ang sibuyas ay aalisin sa kawali at sa pinagpirituhan nito'y pipirituhin naman ang mga bolita. Pag ihahain na ang lutong ito ay lalagyan ng sibuyas na pinirito nang bumuti ang ayos.

Longanisang Pilipino

1 librang karne na gagayatin nang pino
½ librang taba na gagayatin din nang maliliit
1 ulong bawang na ginayat nang pinumpino
½ kutsarang pulbos ng paminton
½ kutsarang pulbos ng paminta
Katamtamang asin at suka

Paghahalu-haluin ang lahat nang ito. Ang pagkakahaluhalo ay pababayaang makatagal ng labindalawang oras o mahigpit pa at saka isisilid sa bituka na pinatuyo sa araw. Tatalian nang putul-putol ang magkabilang dulo, alinsunod sa habang kainaman at ibibiting mga ilang araw sa alulusan ng hangin. Kung lulutuin na, ang bawa't putol ay sa tatlong kutsarang tubig nakalubog hanggang sa pumula at magmantika. Ang mga longganisang ito'y totoong masarap.

Mais na may karne

1 librang karne na lalahukan ng taba at buto
1 tasang harinang mais
katamtamang asin

Ilalaga ang karne na may taba at buto at pag malambot na ay tadtarin ang karne. Ang harina ay iluluto sa sabaw at saka ilalahok ang karneng tinadtad; palalaparing parang apa at saka lulululunin at gagayatin nang putul-putol, bubudburan ng harina ng mais at pipirituhin sa mantika Ang ibang klaseng karne ay maluluto rin nang ganito.

Dinuguan

½ librang karneng may taba at ginayat
3 butill na bawang
2 tasang dugo ng baboy
suka, asin, at dahon ng kintsay

Iluluto ang karne sa kaunting tubig hanggang sa magmantika. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mapula na ay sasabawan ng ilang tasang tubig. Pagmalapit nang kumulo ay isasahog ang dugo ng baboy. Paglambot ng karne ay titimplahan ng asin, lalagyan ng suka at mga dahon ng kintsay. Paglambot ng karne ay alisin na sa apoy at luto na.

Morsilyas

1 kilo karne na gagayatin ng tigalawang cm. (empelya)
½ kilong sibuyas na tatadtarin nang pino
2 kilong dugo
3 kutsara ng asing pangkaraniwan
1 kutsarang pulbos ng kanela
1 metro at kalahati ng bituka

Paglalahuking mabuti ang magkakahalong ito at isisilid sa bituka. Tatalian ng matibay na sinulid at babahagihin sa tig-kakalahating dangkal ang pagtatali at bubutasin ng tinidor ang magkabilangg dulo ng bawa't piraso. Sa isang kasirola ay magpapakulo ng tubig at umaapaw. Ang mga morsilyas ay ilalagay sa kasirola kung kumukulo na sa loob ng sampung minuto. Pagkatapos ay ibibitin sa hanginan upang imbaking ilang araw. Ang morsillyang ito kung lulutuin sa tubig na muli hanggang sa magmantika ay masarap na pang-agahan.

Tamalis

2 gatang na galapong na bigas
3 butil na bawang
½ manok na inahin
5 kutsarang mantika
½ kilong karneng may taba
½ gatang na pulbos ng mani na giniling na tinusta

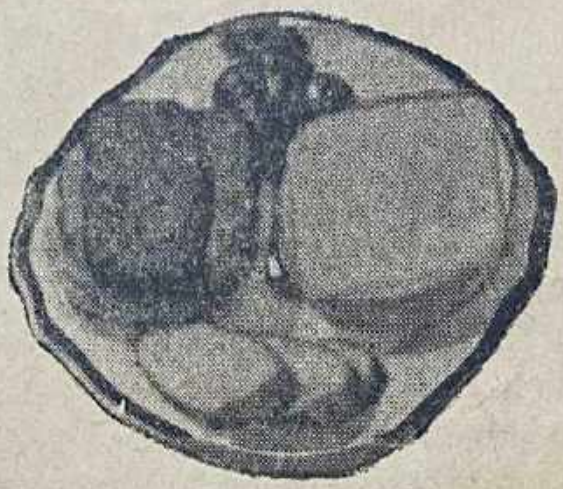
Ilalaga sa tubig ang manok at ang karne hanggang sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, ang harina o galapong na bigas na binasa muna at saka ilahok ang sabaw ng manok. Pagluto na ang bigas o galapong ay ilalahok ang pulbos ng mani; maaaring lagyan ng paminta, atsuwete o paminton, upang magkakulay. Titimplahan ng katamtamang asin at paminta, gayon din ng kauting asukal kung ito ang ibig. Gagayating pino ang laman ng manok at laman ng baboy at lalagyan ng mani. Pagkatapos ay babalutin sa mga dahon ng saging na saba o butuan, at sasamahan sa loob ng kainamang dami ng harina at tuloy isasama sa loob ang kainamang dami ng ginayat na karne at manok. Pagkabalot na mabuti sa mga dahon ng saging at matalian ng abaka o lapnis ay ilalagay sa isang kaldero na lubog sa tubig hanggang sa kuluang mga kalahating oras.

Rosbif na karneng baka (a)

Ang ginagawang *rosbif* ay yaong malambot at mabuting laman ng baka, sa madaling sabi ay yaong napapagitan sa balakang at tadyang.

Kukuha ng katatagan ng lamang nabanggit, babalumbunin at tatalian; pagkatapos ay babalutin sa isang maputing papel na basa ng mantika; duduruing pahaba at saka iihaw; anupa't labinlimang minuto bago hanguin, ay ay kinakailangang alisin ang dahon na nakabalot at saka manakanakang papahiran ng mantika ang palibot ng rosbif. Kung inaakalang luto na ay hahanguin at ilalagay sa isang bandehado na di pagpuputull-putulin at lalagyan ng ano mang sangkap kundi sa oras lamang ng pagkain.

Ang karaniwang sangkap na inilalagay sa rosbif ay mga patatas na minantikaan at hiniwang manipis at pabilog. Gayon din, bago isagawa ang nabanggit sa unahan nito, ay kinakailangang patalaban sa kaunting asing pino ang lamang nasabi sa rosbif.



Rosbif na karneng baka (b)

Kukuha ng mabuting piraso ng karne ng baka, kakadlitan nang maliliit upang talaban ng asin at pamintang binayo, at lalagyan sa ibabaw ng maraming tinadtad na sibuyas at "aceite de oliva," at hahayaan sa gayong katayuan sa tatlo o apat na oras, bago ilagay sa hurno. Kapag nangangalahati na ang kalutuan, ay budburan sa ibabaw ng harina, at hahayaang madarang hanggang magkaroon ng malaput-lapot na sarsa; paminsan-minsan ay paliliguan ng sarsang lumalabas sa pamamagitan ng isang laang kutsara at pagkatapos ay hahanguin kung luto na.

Dila ng baka na lutong estopado (a)

Matapos mabalukan ang dila at malinis na mabuti, ay ilalagay sa isang palayok, lalagyan ng isang tasitang suka, dalawang pusong bawang na inihaw; magdikdik ng labindalawang butil na pamintа, apat na "clavo de comer," katiting na kanela, at ilang bawang na inihaw tutunawin sa kaunting tubig at saka isasamang ihalo bago tatakpan ng isang "papel destrasa" at sa ibabaw nito'y isang palayok na maliit na may lamang kaunting tubig na pangbanto, kung sakali't natutuyuan. Anupa't pagiingatang mapatlangan ng kulo, at lulutuin mula sa hapon nang may katiting na gatong; hahaluan pagkatapos ng isang tasita at kalahati ng "aceite de oliva," at isang kutsarang mantika, at pababayaan hanggang sa maluto.

Dila ng baka na lutong estopado (b)

Maglagay ng mantika sa isang palayok, hahaluan ng mga buong bawang, paminta, isang tasang suka, isang dahong laurel, asin at tubig na katamtaman para sa pagluluto, at kapag malambot na ay hahaluan ng "clavo de comer, at paminta.

Menudo

Hiwain nang maliliit ang mga laman sa loob gaya ng puso, atay ng manok o baka; maggigisa ng sibuyas at kapag nagkaroon ng kulay ay isasama ang mga hiniwang nabanggit na lamang loob. Titimplahan ng kauntng mantikilya at hahaluan; pagkatapos ay bubuhusan ng kunting sabaw ng putsero at hahayaang lumambot sa banayad na gatong. Kapag nangangalahati na ang kalutuan ay isasama ang mga hinimay na grabansos, patatas na hiniwang maliliit na parisukat at gisantes, lalagyan ng bahagyng asin, at saka hahayaang lumambot.

Lutong en blanco

Magpapakulo ng tubig, lalagyan ng grabansos at sasagapan; pagkatapos ay isusunod ang tosino, hamon at manok, at saka pakukuluin hanggang sa lumambot at matirhan lamang ng kahustuhang sabaw.

"Arroz" a la Valenciana (a)

Magprito ng siling malalaki na mura (siling Kastila na hindi maanghang) na inalisan ng buto at tangkay, at hiniwang pahaba; hanguin matapos maluto, at isunod ang mga tinadtad na sibuyas hanggang mamula-mula, kamatis na tinadtad din, at kapag nagisa nang mabuti ang lahat nang ito ay ihahalo ang bigas at hahayaang magisa nang kaunti; at saka bubuhusan ng sabaw ng putsero o tubig, at hahayaang maining maigi. At kung ito'y idudulot na ay ilagay sa ibabaw ang hinangong sili.

"Arroz" a la Valenciana (b)

Ang mga sisiw o pitsong ihahalo sa lutuing ito ay nararapat na lutuing mauna; ilalagay sa isang kawali o kasirola ang katatagang dami ng mantika sa bigas na ihahalo; lalagyan ng hiniwang bawang, at kapag nangangamoy na ay isasama ang pirasong sisiw o pitson; pagkaraan ng ilang sandali ay isusunod ang siling malalaking mura (siling Kastila na hindi maanghang) na hiniwang pahaba, gisantes, at garbansos; pagkatapos na malutong mabuti at magisa ang lahat ng ito ay sasabawan ng tubig o sabaw ng putsero; magdikdik ng luyang dilaw at paminta na ihahalo sa sabaw, at kapag ito'y kumukulo na ay ihahalo ang bigas at hahaluin ng sandok nang tumalatag na mabuti sa ilalim ang bigas at pumaibabaw ang mga sangkap. Pagkatapos ay tatakpan at hahayaang maluto at mainin. Ang ihahalong bigas ay hugasan; gayon din kapag ito'y inin na ay sa baga lamang. Sa halip na sisiw o pitson na ihahalo ay maaring palitan ng manok.

Manok na kapon na lutong escadron

Maglalagay ng mantika sa isang kawali na may kahalong maraming sibuyas at prehil na tinadtad, at kapag luto na ay ilalagay ang kapon at hahaluin ng kanuti; pagkatapos, ay ilalagay sa isang palayok na may kaunting tubig, paminta, kanela at "clavo de comer," asing kahustuhan, at kapag malambot na ay hahanguin. Bago idulot ay magtutusta ng tinapay, babayuhin at ibubudbod at saka pakukuluan nang kaunti.

Pitson

Maglalagay ng mantika sa isang balanga o kawali. Kapag mainit na ay huhulugan ng dalawa o tatlong butil na bawang, at ilang pirasong tinapay. Kapag nagtataglay na ng mabuting hitsura ay hahanguin; isusunod ang pitsong buo o piraso, pamumulahin sa mantika, hahaluan ng kaunting paminta at katiting na "clavo de comer," at saka sasabawan ng tubig na mainit. Kapag kumukulo na ng ilang sandali ay isasama ang mga hinangong bawang at

tinapay na dinikdik na mabuti at nilusaw sa kaunting tubig na mainit, asin, hahayaang maluto hanggang lumambot na maigi.

Pitson na sinarsahan

Matapos na maalisan ng laman sa loob ang mga pitson ay ilagay sa mantika hanggang mamula-mulang maigi; hahaluan ng kaunting kamatis, babantuan ng tubig at dalawang tasitang sabaw; dikdikin ang mga inalis na lamang loob na may kalakip na especies o panimpla, bawang at laman ng tinapay na binayo; tutunawin ang mga ito sa sabaw bago ibubuhos sa mga pitson at hahayaang kuluan sandali.

Relyenong baboy

1 ½ kilong giniling na baboy
7 itlog ng manok—babatihin
17 botelyang acetonas — gagayatin nang pino
3 kahong pasas na maliliit
5 kalamansi, katamtaman ang laki
1 ¼ kilong keso — gagayatin
1 kutsarang pamintang durog
6 longganisang macao—pipirituhin at pag naluto ay gagayatin ng katamtamang laki
3 kutsarang toyo

Paghahaluing lahat, at kung timplado na, ilagay na sa mga liyanera. Ilagay sa kawali, lagyan ng tubig ang kawali. Pag-inaakalang luto na, lagyan ng takip na lata ang ibabaw ng liyanera. Lagyan ng baga hanggang sa mainin. Kung inaakaalng luto na, isalin sa bandehado at kanin na kaagad.

Relyenong karne

paminton
asin
karne
bawang
pasas
tubig
paminta
laurel
mantikilya
itlog

Gayatin nang manipis ang karne at igisa sa kawali na may mantika, kasama ang bawang, paminta, asin, laurel, at paminton. Lagyan ng kaunting mantikilya. Magluto ng itlog saka durugin ang itlog at isama sa pasas. Pagka-

tapos ay ilgay sa loob ng karne at saka tahiin upang hu-wag matapon ang laman. Prituhin sa mainit na mantika.

Putserong gisado

Ang lutong ito ay kapareho rin ng relyenong karne, la-mang ay igigisa. Kung luto na ang karne ay hanguin na at igisa sa mantika, timplahan ng paminton at saka ilagay ang lahat ng gulay.

Pagkatapos ay gumawa ng sarsa. Ganito ang pagga-wa ng sarsa: Talupan ang 2 kamoteng luto, 5 talong, 2 gabi, 3 saging na saba, bawang at bayuhing lahat. Kung pino ng lahat ay timplahan ng asin at suka at kaunting asukal at paminta. Kung matapos ng lahat ay ilagay sa isang lalagyan at siyang gamiting sawsawan sa oras ng pagkain.

Putserong karne

Kumuha ng karneng baka na mayroong buto at isang manok. Linising mabuti ang manok at pagpira-pirasuhin ang manok pati ang karne. Ilaga sa palayok. Lagyan ng tubig na husto ang dami. Hayaang kumulong mabuti sa loob ng 45 minuto. Pagkatapos ay ilagay ang garbansos, petsay, ripoiyo, kapirasong hamon; pagkaraan ng limang minuto, ilagay ang tinalupang gabi, kalabasa, upo, kamote at patola. Timplahan ng asin at lutuin hanggang lumambot ang karne, ang manok at ang lahat ng gulay. Ang iba ay naglalagay ng longgonisa. Pagkaluto ay hanguin na.

Tinustang hamon

Bumili ng hamon at saka ibabad sa tubig nang mag-damag, at pagkaumaga ay ilaga sa tubig na may dala-wang oras upang lumambot na mabuti. Pagkatapos ay ha-nguin at saka ilagay sa hulmahan at ilagay sa loob ng hurno na mainit at lutuin doon ng dalawang oras uli. Pa-rating basain ng katas ng dayap at katas ng "naranjita." Dalawang kutsarang katas ang gamitin sa tuwing mag-babasa ng hamon. Kung mapula na ay alisin ang mati-gas na balat at lagyan ng pasta na ginawa sa harina at

mapulang asukal, saka basain ng katas ng "naranjita" at muling ibalik sa hurno; kung luto na ay hanguin.

Longganisang Pilipino (b)

1 kilong karne
2 ulong bawang gayat pino
Katamtamang sukat at asin
¼ kilong taba
1 kutsaritang paminton
½ kutsaritang pulbos na paminta

Gilingin ang karne pati ang taba nang maliliit. Pagsamasamahin ang lahat at bayaang gayon sa loob ng maghapon. Pagkatapos ay ilagay sa tuyong bituka ng baboy o kaya'y baka. Talian ang magkabilang dulo upang huwag matapon ang laman. Isabit sa lugal na mahahanginan upang matuyo.

Kalderetang kambing

1 kilong karne ng kambing
"vinno blanco"
3 kutsarang mantika
Kaunting "clavo de comer"
Ilang butil na bawang
1 sibuyas
2 siling Kastila
½ kilong atay ng kambing

Tadtarin ang karne pati ang atay; gayatin ang bawang at ang sibuyas. Pagkatapos ay papulahin ang karne sa mantika, isunod ang bawang at sibuyas. Kung luto na ay hanguin na. Ilagay sa palayok ang karne at atay at lagyan ng sibuyas at "vino blanco." Gatungan ng dahandahan at kung malapit nang hanguin ay ilagay ang "clavo de comer" at ang siling Kastila. Hayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

Paggawa ng hamon

½ tasang tubig
7 librang asin
1 librang salitre
5 onsang asukal na pula
Ilang dahon ng laurel
Karneng gagawing hamon

Tunawin ang asin, salitre at ang asukal sa tubig, iyong maging malapot lamang ang labas. Pakuluin ng minsan at palamigin at kung malamig na ay saka ilagay ang karne na gagawing hamon. Pagkatapos ay lagyan ng pabigat

upang tumindi ang karne. Palaging babaligtarin upang magkapare-pareho ang alat ng karne. Bayaang ganoon sa loob ng mga dalawampung araw.

Paggawa ng soriso

2 kilong karne
3 siling kastila
2 ulong bawang
Ilang dahon ng oregano
Katamtamang suka at asin

Gilingin ang karne at gayatin ang oregano, bawang at sili nang pino at saka pagsasama-samahing lahat ang karne at ang rekado. Timplahan ng suka at asin at ibabad ng ganoon maghapon. Pagkatapos ay ilagay sa bitukang malinis at tuyo. Talian ang magkabilang dulo at saka isabit sa tapat ng asuhan at pagkatapos ay sa lugar na nahahanginan ilagay.

Albondigilyas

2 tasang karneng giniling
5 kamatis na tinadtad
1 sibuyas na malaki
2 patatas
5 kutsarang mantika
2 it'og ng gansa o kaya'y pato
2 butil na bawang at kaunting paminta

Pagkatapos na magiling ang karne ay timplahan ng asin at paminta. Magbati ng itlog at pagsamahin ang karne at ang itlog. Gawing tulad sa maliliit na bola-bola. Pagtapos ay prituhin at kung mapula-pula na ay hanguin. Sa mantikang pinagprituhan ng karne ay doon igisa ang sibuyas, bawang, kamatis at saka lagyan ng kaunting sabaw hanggang sa maging tulad sa salsa. Ihulog naman ang pritong karne at bola-bola at hayaan hanggang kumulo. Kung luto na ay hanguin na.

Estopadong pugo

Matapos malinis at maalisan ng laman sa loob ang mga pugo ay ilalagay sa parilya at iihaw; pagkatapos ay ililipat sa isang kasirola na may "aceite de oliva," prehil, dahon ng laurel, asin, hiniwang dayap o suha, bawang at tubig. Kapag inaakalang luto na ang mga nabanggit ay aawatan na ang gatong, at ilalagay sa isang bandehado na kalakip ang mga isinangkap.

Pugo na luto sa "A la Americana"

Pagkatapos na maihanda at malinis ang mga pugo, ay palolooban ng taba ng baka, kaunting asing niligis, tatlo o apat na butil na paminta. Matapos mamantikaang maigi sa aceite, ay lagyan ng kaunting tubig na may asin, hanggang matakpan nito ang mga pugo, at hahayaang kumulo nang kumulo hnggang sa matuyo ang tubig na tinataglay. Kapag namantikaan nang maigi sa sariling mantikang lumalabas ay lalagyan ng salsa na binubuo ng isang basong gatas, dalawang burok ng itlog at dalawang onsa (4 na kutsarang malaki) ng tsokolating giniling nang pino.

Dila a la espagriole

1 dila
4 patatas
2 bawang
2 kamatis
Taba

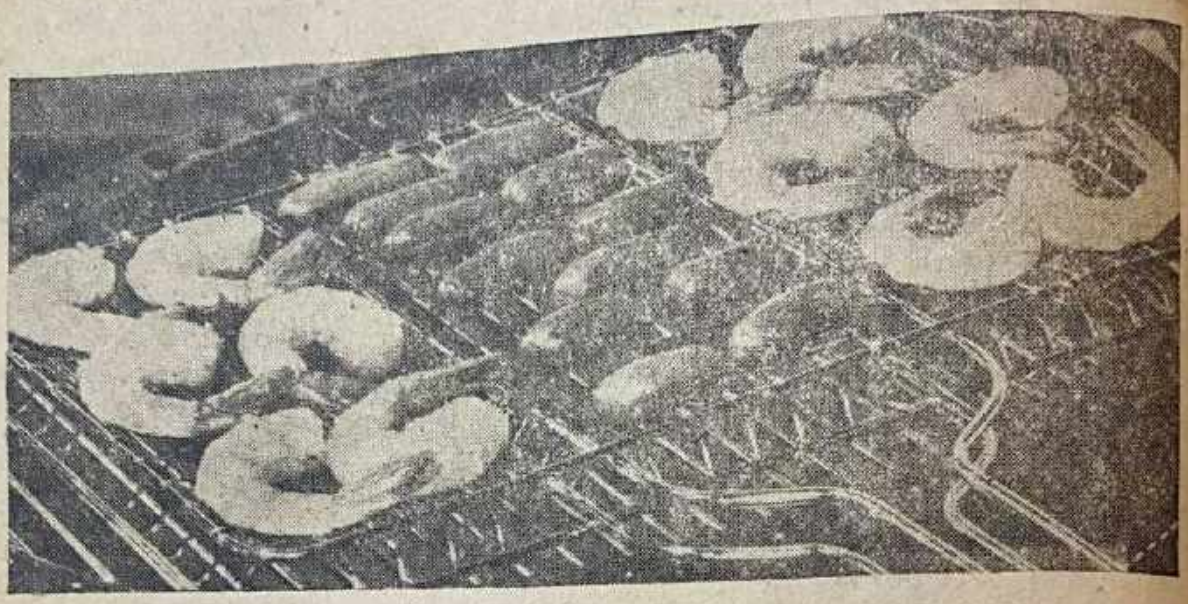
Babanlian ang dila at kakalisang mabuti. Ilalaga ang dila hanggang sa lumambot. Idaragdag ang bawang, kamatis, sabaw at hahayaan sa apoy hanggang maluto ang patatas ang sabaw ay maging malapot.

Adobong may gata

1 manok
1 kilong karne
5 ulong bawang
1 tasang suka
Kaunting paminta
Kapirasong dilaw
Gata ng isang niyog

Gayatin ang manok at karne ng mga dalawang dali ang laki.

Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok at karne; ilagay ang suka, dilaw, at paminta. Isasalang ang manok at karne hanggang sa maluto. Kakayurin ng niyog at gagatain; ang isang tasang gata ay husto na. Isasahog ng isang tasang gata at lulutuin hanggang maglangis-langis ang gata.



II PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG ISDA

Pialang

1 isdang kainaman ang laki, o kalahating manok na hindi naman kalakihan
Ang lahat ng gatang makuha sa isang niyog
1 pulgadang luyang pinitpit
Kaunting pulbos ng dilaw o kalawang
½ sibuyas na tinadtad
Kaunting paminta
¼ na daling parisukat na laman ng niyog na tinusta at saka ginayat na pirapiraso

Sa isang kasirola'y ilalagay na lahat ang mga ito at hahaluin, timplahan ng asin at isasalang sa apoy o nirgas hanggang sa lumambot ang isda o maluto.

Relyenong isda sa Kabisayaan

1 isdang kainaman ang laki, lalong mabuti ang bangos o dalag
2 kutsarang mantika
½ pandisal na ginayat na maliliit at pinirito
1 itlog na lutong-luto at ginayat nang pahaba
½ sibuyas na tinadtad
1 kutsarang sariwang gisantes
1 kamatis na hinog at tinadtad

Bibiyakin sa likod ang isda at aalisan ng mga bituka at tinik; lilinising mabuti at títiímín sa asín ang loob ng isda. Ang laman ng isdang nangipit sa mga tinik, ay ihihiwalay at igigisang kasama ng kamatis, bawang at sibuyas. Ang ginisang ito ay ipalalaman sa loob na kasama ang gisantes, tinapay na pinirito at itlog at tatahiín ang isda, upang huwag sumabog ang laman sa loob. Kakapulin ang isda ng isang kutsarang mantika at isusuot sa hurno o pipirituhin sa kawali hanggang sa pumula, sa kali't walang hurno. Kung gustong palamutihan ang bandehang paglalagyan ng relyeno, ay maaring ipatong at palibutan ng litsugas o ng ibang gulay na magbibigay ng mabuting ayos sa luto.

Rebosadong isda

3 isdang hindi kalakihan
3 kutsarang mantika
1 itlog

Kung maliliit ang isda ay bibiyakin sa gulugod at aalisan ang lahat ng tinik, lilirisin at titimplahan ng asin Babatihing mabuti ang itlog, itutubog ang isda bago pipirituhin. Kung mayroong biskotsong dinurog o di kaya'y harina ay bubudburan muna bago pirituhin. Kung ang isda ay malaki ay gagayatin ng tigalawang dali at hindi na kailangang alisin ang tinik.

Isdang sinarsahan ng kintsay

1 isdang malaki
4 na malalaking kamatis na ginayat
1 sibuyas na ginayat
½ kutsarang mantika
6 na puno ng kintsay na ginayat nang pino
2 kutsarang harina, mais o ibang galapong

Ang buong isda ay malinis na lulutuin sa tubig na may kalahok na sibuyas at kamatis. Pagluto na ang isda ay marahang aalisin sa sabaw ang isda upang huwag madurog. Sa ibang kasirola o kawali ay igigisa ang kintsay at harina at saka ilalahok ang sabaw na pinaglutuan ng isda, nguni't sasaling mabuti muna. Pagkulo at malapot na ang sabaw o ang sarsa ay ialagay ang isda at pagkaraan ng limang minuto ay hahanguin sa apoy. Ang lutong ito'y maganda sa handa.

Sinigang na ulo ng isda

½ isdang kainaman, lalong maigi iyong bandang ulo
2 kamatis na malaki at hinog
Kabiyak na sibuyas bumbay
1 bunga ng sampalok o dalawang bunga ng kalamyas na hilaw

Sa dalawang tasang tubig ay lulutuin ang lalhat ng magkakalahok, maliban lamang ang isda at ito'y ihahalo kung kumukulo na ang tubig. Pagkaraan ng dalawampung minuto ay titimplahan ng asin. Kapag ang isda'y malaki at mataba, ay malasa at masarap ang luto nito. Kapag ang isda'y mailiit ay buong isasahog at sasamahan ng dahon ng kankong o ng petsay o iba kayang gulayin. Sa halip ng tubig ay may nagsasabaw ng hugas-bigas, sapagka't ito'y masustansya.

Pinagat na isda

50 isdang maliliit
20 dahon ng koles o gabi
3 niyog
1 tasang suka
½ kutsarang pulbos na paminta
10 siling bundok na Pilipino

Bawa't limang isda ay babalutin sa dalawang magkasusong dahon ng koles o gabi at sa loob ay lalagyan ng dalawang kutsarang gata ng niyog na walang banto, isang siling bundok o di kaya'y kaunting paminta at tatalíang mabuti ang balutan ng lapnis na sariwa. Ang matirang gata ng niyog ay lalagyan ng tatlong tasang tubig na lalahukan ng suka at ito ang isssabaw sa pinangat na isda. Sa loob ng dalawang araw ay hindi mababago ang sarap ng lutong ito; nguni't huwag aalisin sa kasirola o palayok na pinaglutuan. Hindi dapat iirit; ihahaíng malamig. Sa bandeha kung idudulot ay dapat na iayos na parang estrelya upang ang kumakain ay kumuha ng isang balot.

Kardilyong isda

3 isdang kainaman ang laki
1 itlog
3 kamatis na hinog
1 sibuyas
1 kutsarang mantika

nik, ang lahat ng ito ay ilalagay sa isang kawali na may paminta at tubig na sapat makaluto sa mga pinaghalu-halo; kapag natuyo o naiga na, ay lalagyan ng kaunting mantika. Ang kabuuang pinaghalu-halo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiyakan upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipirituhin ito hanggang sa pumula.

Isdang niluto sa tubig

1 o ilang isda
Petsay o upo
2 sibuyas na mura
1 pirasong luya at ilang butil na paminta

Lilinisin, ihahanda at gagayatin ang isda. Magpapakulo ng kainamang tubig upang maging sabaw. Pagkulo ay ilagay ang lahat ng kalahok, maliban sa isda, at muling pakukuluin at saka isasahog ang isda, hanggang sa maluto. Ang pinakasalsa ay misu.

Salsang misu

1 sentimong misu
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 hinog na kamatis at kaunting mantika

Igigisa ang bawang sa mantika hanggang sa pumula; ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at pagluto na ay isasahog ang misu na liligisin ng kutsaron, lalagyan ng kauntíng sabaw ng isda o tubig at katamtamang asin. Ang lutong ito ay ihahaing may kasamang patis kung ibig.

Pinais

1 isdang kainaman ang laki, lalong mabuti kung banak
Mga kamatis na hinog, sibuyas na tinadtad at pinitpit na bawang
Kaunting mantika

Linisin at biyakin ng gulugod ng isda. Igigisa ang bawang sa mantika at kung mapula na ay ilalahok ang sibuyas at kamatis, at titimplahan ng asin. Kung may itlog ang isda ay isasama sa salsang ginisa, at kung wala ay sa binating itlog ng manok na ilalahok. Sisidlan ang loob ng isda ng

Ang mga tirang piritong isda, ay magagamit sa lutong ito. Kung wala ay magpipirito muna ng isda. Magaling sana kung malaki ang isda. Maggigisa ng bawang, ng kamatis, ng isang sibuyas at sasabawan ng anim na kutsarang tubig; pagkulo ay isasabog ang isdang pinirito at pababayaan sa apoy na may limang minuto. Lahukan ng itlog.

Isdang may salsang tahuri

2 isda
3 daling parisukat na tahuri
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
1 kutsarang mantika

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga natirang isdang pinirito at aalisan ng tinik bago ilahok sa salsa, lalo sanang magaling ang isdang malalaki at buong maipípí rito. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang tahuri na ligisin muna upang sumama sa ibang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng asin na hindi karamihan, sapagka't ang tahuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang pinirito sa salsang ito at pababayaang kumuo ng mga limang minuto.

Eskabetseng isda

Isang isda na anumang klase
Luyang ginayat
Sibuyas na ginayat
Asukal, asin at suka na katamtaman

Pipirituhin ang luya at ang sibuyas. Paglalahukin ang asukal na may asin at suka at tubig, at idaragdag sa luya at sibuyas. Pagkulo ay ilalahok ang isda at pababayaang kumulo ng ilang minuto.

Relyenong isda

1 isdang kainaman ang laki
1 sibuyas
2 o 3 butil na bawang
kamatis na hinog
suka, asin, paminta at paminton na katamtaman

Aalisan ng mga kaliskis ang mga isda. Bibiyakin ang gulugod, ihihiwalay ang laman at ang mga tinik sa balat at huwag tinagin ang buntot. Tadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang laman ng isda na walang ti-

salsang ito at babalutin ng taalo o apat na suson ng mga dahon ng saging na inilaib. Lulutuin sa kawali at tatakpan. Kung ibig ay maari ring ihawin sa baga sa pamamagitan ng parlya. Kapag ang tatlong susong dahon sa magkabilang panig ay sunog na ay maihahain na.

Tortilyang isda

1 tasang nilagang patatas na niligis
½ tasang laman ng isdang ginayat
1 itlog
1 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Ang mga natirang isdang pinirito ay magagamit sa lutong ito.

Pagsasamahin ang lahat ng magkakalahok, maliban ang mantika. Bibigyan ng hugis tortilya, at sa isang sarten na kakalatan ng mantika ay ipipirito hanggang sa pumula. Maaaring ihain nang malamig o mainit.

Tinapang isda

Huhugasan ang mga isda sa tubig na malamig at pagkatapos ay sa mainit naman, iyong kumukulo. Kung minsan ay suka ang ginigamit sa halip na tubig. Ginagawa o ginagampanan ang pagtatapa sa mga hurnong lupa na sa pinakabibig ay maluwag na lalabas ang usok; doon ay isasalang na patung-patong; nguni't may puwang ang mga parang asad na ipaglalagyan ng mga isdang itinatapa. Ang usok ay nararapat magdaan sa walo o sampung asad na ito at pagpapalit-palitin. Samakatuwid ang nasa ibabaw ay mapapailalim at ang nasa ilalim ay mapapaibabaw sa pagitan ng pagkakalimang minuto; kapag ang unang asad na nasa ibabaw ay dumating sa kailaliman, sa loob ng nasabing oras, ay babalikan ang pagkakalagay ng isdang nasa asad. Ang pinalagarian o ang ipa ay siyang mabuting gamitin, pagtatapa.

Isdang tinuyo o binilad

20 isdang hindi kalakihan
10 dakot na asing pangkaraniwan

Huhugasan ang isdang nabanggit sa tubig-dagat at lalagyan ng asin hanggang tiimang mabuti. Babayaang may asin sa loob ng tatlo o apat na oras at kung talab na ang asin ay ibibilad sa araw hanggang sa matuyo. O di kaya'y ibibitin sa buslo ang inasnang isda upang tumagas ang patis ng isda.

Bagoong na mga itlog ng isda

3 tasang mga itlog ng isda
3 tasang asing pangkaraniwan
1 tasang suka
1 tasang pulbos ng angkak

Ilalahok ang asin sa mga itlog ng isda at ilalagay ito sa isang botelyang maluwang ang bibig. Pagkaraan ng tatlong araw ay susukaan at sasamahan ng tinunaw na angkak. Kung ibig ay maaring lahukan ng ginayat na dayap upang bumango. Sa ganito ring paraan mababagoong ang isdang maliliit na tigalawang pulgada.

Bagoong na hipong maliliit

2 tasang galapong na mais na niluto
2 tasang hipong maliliit

Paglahukin ang lahat ng ito at pababayaang malungoy sa isang botelyang maluwang ang bibig. Kung maiibigan, sa paggigisa ay lahukan ng kamatis at sitsaron at ito ang mabuting pampagana.

Kroketas na mais na may kahalong isda

2 tasang galapong na mais na niluto
1 itlog ng manok
1 kutsarang mantikilya
1 tasang laman ng isda na inalisan ng tinik, at ginayat

Ang isdang inasnan pagkatapos na mailubog sa tubig upang tumagas ang asin o ang natirang isdang prito ay magagamit sa lutong ito. Pagsama-samahin ang lahat ng magkakalahok at pipirituhin ng pasawa sa mantika. Patutuyuin sa kawali hangga't maaari.

Bagoong na talaba

1 tasang talaba at inalis na sa balat
1 kutsarang asin

Huhugasan ang talaba ng tubig sa dagat upang manatili ang lasa at maingat na aalisin ang mga pira-pirasong nakar na nangakakapit sa laman. Pagnapatulo ang tubig ay ilalagay sa botelya at lalagyan ng asin. Karaniwang ihain na may kaunting luya at kamatis o di kaya igisa sa kaunting sibuyas at mantika.

Talabang ibabalik din sa kanyang kontsa

1 dayap
25 talaba na may balat
2 kutsarang asin
½ litrong tubig na ibig
umapaw sa talaba
Kaunting pulbos na paminta

Lalagyan ng asin ang tubig at pakukuluin. Pagkalinis ng talaba ay ilalagay sa tubig na kumukulo o mainit. Kapag ang mga talaba ay bumubuka na ay aalisin sa tubig at tuloy bubukahin. Upang maalis ang lahat ng nakar na nangangapit sa laman ng talaba ay budburan ng kaunting pamintа at sasamahan ng hiniwang dayap o kalamunding.

Tortilyang talaba

½ tasang talabang sariwa na aalisin sa balat
1 kamatis na hinog
3 kutsarang mantika
3 butil na bawang

Igigisa ang talaba sa kamatis sa loob ng dalawang mínuto. Sa ísang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ng hugis tortilya.

Sosa na talaba

Igigisa ang bawang sa mantika at pagmapula na ay ilalahok ang sibuyas at miswa. Pagkaraan ng limang minuto ay lalagyan ng isang tasa at kalahating gatas o sabaw ng manok kung mayroon at pagkulo ng sabaw ay ilalahok ang talaba at pagkaraan ng tatlong minuto ay hahanguin agad sa apoy.

Tortilyang alimango

3 alimango o alimasag
3 itlog ng manok
2 kamatis na hinog na ginayat nang maliliit
½ kutsarang asin
4 na kutsarang mantika
2 butil na bawang

Ilalaga sa tubig ang mga alimango o alimasag at hihimayin upang mahiwalay ang laman sa balat na walang matitira. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang bawang, sibuyas at kamatis at saka isusunod ang laman ng alimango na gigisahin din at pagkaraan ng tatlong minuto ay hahanguin sa apoy na lahat. Babatihing mabuti ang mga itlog na titimplahan ng asin, at sa isang kawali ay ilalagay ang natirang mantika na maputi at malinis; ilalagay naman ang ginisang alimango na babaluting parang hugis piyanono o empanada.

Palakang kabkab na lutong Pangasinan

12 palakang kabkab na malalaki
½ niyog
1 sibuyas

Pagkalinis na mabuti ng palakang kabkab ay ilalaga na may kalahok na sibuyas sa ikatlong bahagi ng isang basong tubig, at pagluto na ay lalahukan ng gata ng niyog. Titimplahan ng kaunting asin at kapag napakuluang makalawa ay maihahain na ang lluto.

Kilawing isda

1 sibuyas na ginayat nang pino
1 tasang dilis o ano mang isdang maliliit
2 kamatis na hinog na ginayat
4 na kutsarang suka
Luya at katamtamang asin

Aalisan ng tinik ang mga isdang maliliit at pipisilin ng daliri upang magkahatihati. Ilulubog ang laman ng isda sa suka hanggang sa matiim; isasama ang mga kalahok at titimplahan ng kaninamang asin.

Pusit na kasama ang tinta

10 pusit na tig-apat na pulgada
2 kamatis na hinog
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang
½ sibuyas na gagayatin nang maliliit

Huhugasan ang mga pusit, aalisan ng tinik at pag-ii. ngatang huwag masira ang bulsa ng tinta. Sa isang kaserola ay igigisa ang bawang at pag mapula na ay ilalahok ang laman, ang katas ng kamatis at ang ginayat na sibuyas; ilalahok sa ginisa ang mga pusit at lalagyan ng kalahating tasitang tubig, saka titimplahan ng asin.

Linabong page

1 sibuyas na ginayat nang maliliit
½ pageng maliit
3 kamatis na hinog
4 na butil na bawang
3 kutsarang mantika
2 kalamyas o bunga ng sampalok

Gagayatin ang page at ilalaga sa tubig na may kasamang bunga ng sampalok, at kung wala nito'y suka. Pag malambot na ang page ay aalisin ang tinik na malalaki at paghihiwa-hiwalayin ang mga pibra o litid o lamad. Igígisa ang bawang at pag mapula na ay ilalahok ang kamatis, ang sibuyas at ng page. Pagkaraan ng limang minutong paggigisa sa page, ay sasabawan ng pinaglagaan nito. Titimplahan ng kauntíng asín at ihahaing mainit.

Isda na luto sa "A la Marinera"

Pagkakaliskis ng isda ay hihiwain, aasnan; at saka ilalagay sa kawali, lalagyan ng sibuyas at bawang na tinadtad, prehil, isang dahon ng irel at yerba buena, katas ng dayap, "aciete de olivia" at tubig na katataga ang dami, pagkatapos ay gagatungan ng banay-banay at tatakpan; manaka-nakang hahaluin upang huwag masunog.

"Pescado asado"

Matapos malinis at makaliskisan ang isang isda ay ilalagay nang buo sa isang malanday na kasirola, bubuhusan ng "aceite de oliva," bawang na tinadtad, prehil, pamintang ligis, katas ng dayap a asin; at pagkatapos ay ilalagay sa pagitan ng dalawang apoy o kaya'y sa isang

hurno hanggang sa maihaw; gayon din sasamahan ng ilang hiniwang dayap bukod sa katas na nabanggit.

Ensaladang ripolyo

1 ripolyong maliit
2 kamatis na malalaki
1 itlog na sariwa
4 na kalamunding o kalamansi o di kaya'y dayap

Gagayatin ang ripolyo ng pino at pahaba. Huhugasang mabuti sa maraming tubig, hanggang sa maalis ang amoy. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na paso at babanlian ng kumukulong tubig. Pagkalipas ng ilang minuto ay aalisan na ng tubig at ilalagay sa pinggan o bandehado.

Isdang tinusta

Mga rekadong ilalagay sa loob ng isda:
4 na itlog na luto (ginayat)
1 tasang pulbos ng tinapay at ginayat na sibuyas, asin at paminta

Ang salsa:
4 itlog na luto
½ tasang suka
1 kutsarang mantikilya
Asin at paminta
1 malaking isda

Linisin ang isda at saka patitiimíng mabuti. Pagsamasamahin ang lahat ng mga rekado at saka ilagay sa loob ng isda, tahiin upang huwag matapon ang palaman sa loob. Ilagay sa kawali na may kaunting tubig upang lutuin. Kung luto na ay hanguin at ilagay sa isang plato. Iluto ang salsa at saka ilagay sa ibabaw ng isda.

Pescado en adobo

5 siling Kastila
4 na kutsarang suka
2 dahon ng laurel
2 sibuyas
3 kutsarang mantika
1 uling bawang
5 kutsarang tubig

Linisin ang isda at saka pustahin, asnan at kung matagal-tagal na ay prituhin na. Kung tapos na ng pagprito ay ihulog naman ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at siling ginayat sa kawaling pinagprituhan. Igisa ang lahat. Timplahan din ng suka. Kung malambot na ang sili ay ihulog na ang isda at pakuluin ng limang minuto pa at saka hanguin.

"Salmon loaf No. 2"

Loaf:
1 latang salmon
2 itlog
Salsa:
1 tasang gatas
2 kutsarang harina
½ tasang gatas
½ tasang pulbos ng tinapay na "cracker"
Asin at paminta
1 kutsarang mantikilya

Pagsamahin ang salmon at saka pasingawan ng isang ora ssa ibabaw ng kumukulong tubig. Pagkatapos ay ilagay sa isang plato. At gawin namaan ang salsa, sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng lahat nang sinasabi sa itaas.

"Salmon loaf No. 1"

Loaf:
1 latang salmon
1 itlog
½ tasang gatas
½ tasang pulbos ng tinapay
Asin at paminta

Salsa:
Sabaw ng salmon
2 kutsarang harina
1 kutsarang mantikilya
1 tasang gatas
1 itlog
Kaunting asin

Masahing lahat upang magkasama-samang mabuti ang lahat ng salmon at mga rekado nito. Pasingawan ng may 45 minuto. Pagkatapos ay saka ihain na masalsang gaya nito: Ilahok sa sabaw ng salmon ang harina, gatas, itlog at kaunting asin saka lutuin hanggang maging malapot.

Tostadong Isdang may Keso

1 kilong apahap
½ kilong keso
8 pirasong karneng inasnan
Asin at paminta

Gayatin ang karne at ilagay sa kawali at sa ibabaw naman nito ay ilagay ang isda na may timplang asin at paminta, na mayroong kesong ginayat sa ibabaw, pagkatapos ay ipasok sa hurno at saka lutuing may kalahating oras.

Isdang may "Salsa Blanca"

1 isdang malaki
2 butil na bawang
3 kamatis na hinog
2 kutsarang harina
3 sariwang sibuyas
2 kalamansi
3 patatas na katamtaman ang laki
3 kutsarang mantika
2 itlog na luto
Asin at ilang kintsay

Linising mabuti ang isda at magpakulo ng tubig na may katas ng kalamansi at asin at dito lutuin ang isda hanggang sa lumambot. Pagkatapos ay hanguin ang isda at ilagay sa bandehado na walang kasamang sabaw.

Gayatin naman ang patatas, sibuyas, kamatis at bawang. Ilagay nag bawang sa mantika sa kawali at kung mapula na ay ihulog na ang patatas, sibuyas, kamatis at ang sariwang sibuyas pati kintsay. Pagkaraan ng ilang sandali ay hanguin ang lahat at ilagay sa bibig ng isda ang kintsay at ayusin ang rekado sa palibut-libot ng isda upang maging magandang tingnan.

Sarsiado

5 malalaking isda
4 butil na bawang
½ kutsarang asin
6 na kutsarang mantika
1 ½ tasang tubig
1 sibuyas na malaki

Igisa ang bawang at ang sibuyas saka kamatis. Lagyan ng isang itlog na binati saka ihulog ang isdang prito. Pakuluin hanggang maluto.

Lapulapu na lutong Makao

2 lapulapung sariwa
½ atsara ("pickles")
1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsaritang asin
3 kutsaritang mantikilya
1 tasang suka
3 kamatis na gayat
1 tasang sabaw nang isda
1 kutsarang harina

Linisin ang isda at ilagay sa kawali at saka buhusan ng kumukulong tubig hanggang lumubog sa tubig ang isda. Pakatapos ay alisin at ilagay sa mainit na bandehado. Ilagay sa salsera ang tinunaw na harina, mantikilya, na may kasamang paminta, saka lagyan ng sabaw ng pinaglagaan. Lutuin ang lahat na kasama ang isda. Kung luto na ay hanguin at saka buhusan ng salsa, bago ihain.

Kroketang salmon

1 latang salmon
2 itlog
4 na kutsarang mantika
5 kutsarang gatas
½ tasang dinurog na biskotso o harina

Alisin ang sabaw ng salmon at pati ang buto o tinik noon. Lagyan ng kaunting asin ang gatas at haluing mabuti upang magkalahok. Gawing prng bola-bola ang salmon at pagugulunging mabuti sa durog na biskotso at pagkatapos ay ilulubog sa itlog na binati at pagugulunging muli sa biskotso. Pirituhin hanggang sa mautong lahat.

Eskabetse China

2 isda (maaaring buo)
½ tasang mani
1 ulong bawang na ginayat
2 pirasong luya na ginayat
½ tasang labong na luto
1 siling Kastila na ginayat
½ tasang apulid na ginayat na palapad
1 ½ kutsarang harina na tinunaw sa suka
1 ½ kutsarang toyo
Asukal na panimpla at katamtamang suka

Pagkatapos ay hanguin at ihalili ang bawang, saka haluing mabuti. Ihalo ang apulid, labong at sili. Pagkatapos ay ilagay ang isda at saka pakuluin.

Isdang may atsara

1 tasang sabaw ng isda
1 tasang atsara "en dulce"
1 itlog na sariwa
1 isdang malaki
1 sibuyas na malaki
½ tasang ginayat na maliit na abetsuelas o sitaw
½ tasang suka o sabaw ng atsara
1 kutsarang harina
Katamtamang mantika at asin

Pagkalinis ng isda ay ilaga. Maglagay ng mantika sa kawali. Kung tunaw na ang mantika ay ilagay ang asin, paminta, harina at ang sabaw ng isda. Idagdag ang sabaw ng atsara o suka. Bayaang kumulo ng ilang minuto saka ilagay ang sibuyas, patatas, atsara at ibuhos sa ibabaw ng isda.

Babatihing mabuti ang pula ng itlog na sariwa at kung bating bati na ay pipigaan ng unti-unting katas ng kalamunding o kalamansi. Lalagyan ng katamtamang asin.

Ang salsang ito ay ihahalong mabuti sa ripolyo at pagkatapos ay lalagyan ng palamuting kamatis na ginayat.

Sago

4 na tasang gatas
⅛ tasang tapioka sago
1 itlog
½ tasang asukal "suchar"

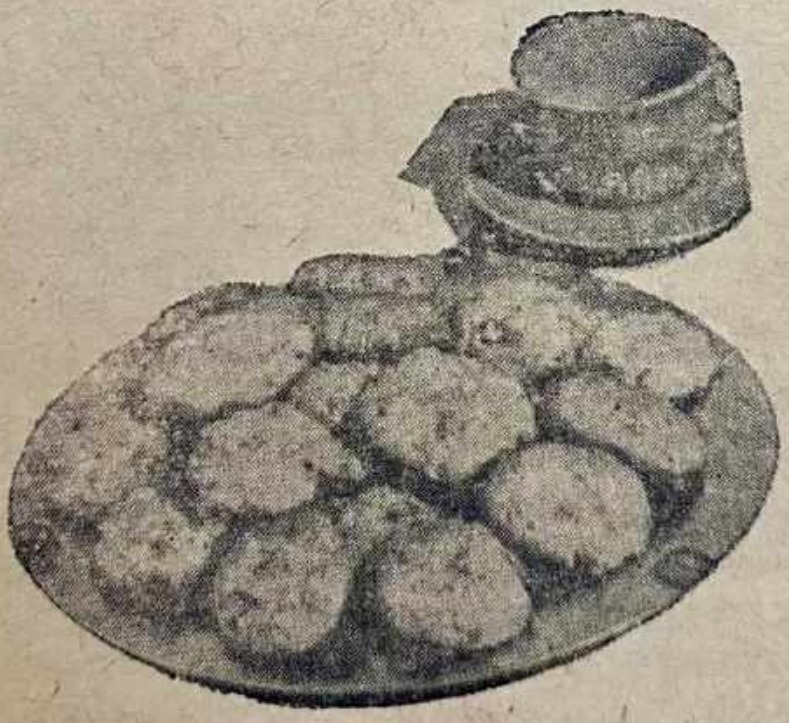
Lulutuin ang tapioka na may timplang asin sa loob ng labinlimang minuto sa kumukulong gatas na huwag titigilan ng halo. Ang pula ng itlog ay dadagdagan ng kalahating kutsarang tubig at babatihing mabuti. Pagkalipas ng labinlimang minuto ay ilagay na binabati ang pula ng itlog at asukal sa gatas at tapioka. Lulutuin hanggang lumapot na mabuti. Ang puti ay magagawang merengge kung gusto. Ito ang mabuting lasa kung mailalagay sa mga bungangkahoy. Ang pasas o binusang mani ay maaaring ihalo sa pagluluto.

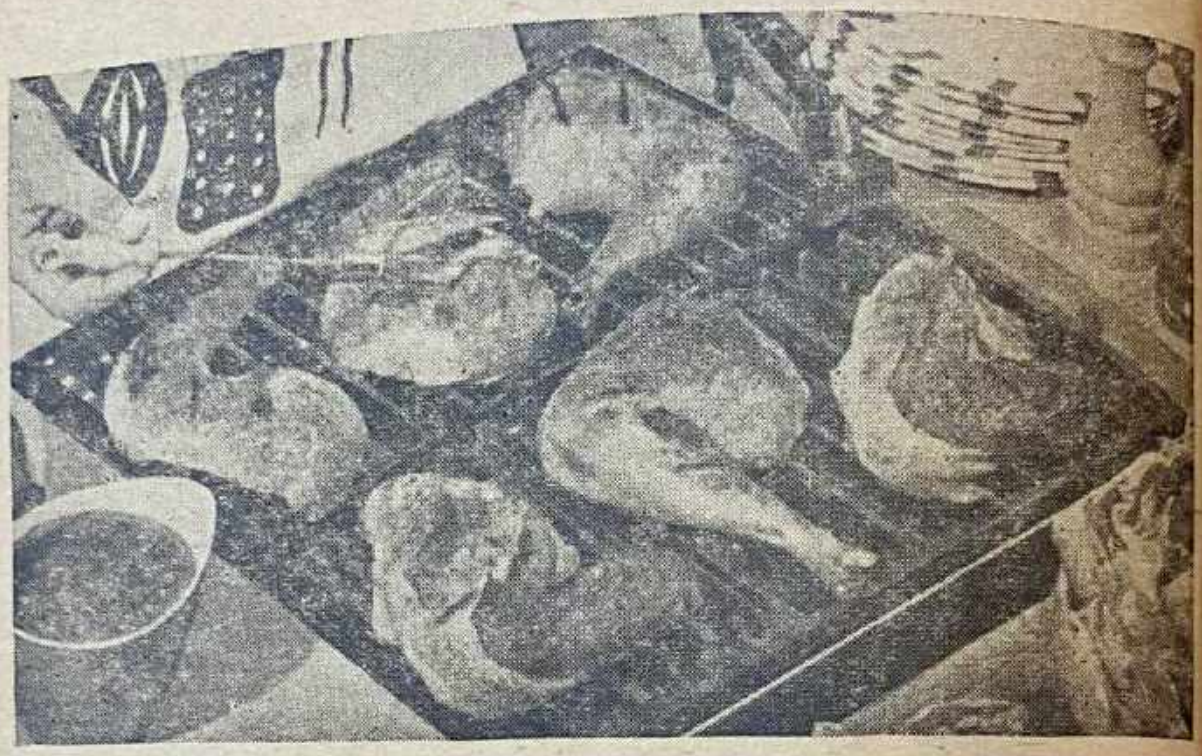
Atsarang kangkong

Talbos ng kangkong
Sibuyas
Kamatis
Bawang
Siling walang anghang
Kaunting suka

Pili-piliin ang murang dahon ng kangkong at pakukuluin. Gagayatin ang bawang at sibuyas sa karaniwang hiwa.

Ilalagay ang kamatis sa mainit na tubig hanggang matalupan saka gagayatin at ilalahok sa kangkong, sibuyas, sili at suka. Titimplahan ng asin.





III PANGKAT

Inahing manok na tiniim

1 kapon o isang inahing nangingitlog

1 kopa ng alak sa niyog

Ang inahing manok na dapat sana'y mataba ay ilagay sa isang kamaw; tutubigan ng apaw at ilalahok ang alak sa niyog o hinyebra Pilipino at katamtamang asin; tatakpang mabuti ng dahon ng saging ang kinasisidlan at lulutuin sa paraang kung tawagin ay "baño de Maria" sa loob ng tatlo o apat na oras. Ang lutong ito ay pang-Linggo sa bukirin ng Cebu.

Manok na hindi kalakihan at sinarsahan

½ manok na pinagputul-putol
2 kutsarang mantika
5 dahon ng kutsay

Igigisa ang manok at hahanguin o aalisin sa mantika, kahit kalahati lamang ang pagkaluto. Sa mantika ring tira sa kawali ay gigisahin naman ang kutsay, saka sabawan ng isang basong tubig at hahaluan ng isang kutsarang harina. Pagkaraan ng unang kulo ay ilalahok ang manok na pinirito at pababayaan sa mahinang apoy sa loob ng tatlumpung minuto. Kung mayroong mga sariwang gisantes o gulayin ay maaari ring ilahok at iinam ang hitsura o anyo.

Adobong Manok

½ manok
½ libra ng karne
½ basong suka, at kung wala ay kahit ikapat na bahagi ng isang tasang pamigang dayap o kalamansi o kalamunding
10 butil na bawang
½ kutsarang tinunaw na atswete, at kaunting rekado

Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggang walang matira kundi malapot na salsa ng mantika.

Linaga o pesang manok

1 inahing manok na hahatiin
2 daling luya
1 dapal na upo
½ papaya
3 punong petsay

Ilalaga sa apat na basong tubig ang manok, hanggang sa lumambot at titimplahan ng kaunting asin. Sunod na isasama ang lahat ng kalahok. Ang pinakasawsawan ng lutong ito ay patis o pinigang kalamansi o kalamunding o di kaya'y salsa ng atay ng manok ding ito.

Tsuletas na manok

2 hita ng manok pati paa
1 itlog
½ kutsarang asin
½ kutsarang malinis na mantika

Pag-aapating bahagi ang dalwang hita ng manok at ihihiwalay sa laman ang mga buto, maliban ang bandang malapad, at lalagyan ng asin at pababaayaang mga ilang sandali, upang tumalab. Babatihing mabuti ang itlog; ilulubog dito ang tsuleta at saka pipirituhin hanggang maluto at magkulay ginto. Kung mayroong bisktsng dinurog o harina ay bubudburan ang tsuleta bago pirituhin. Sa ganito ay gaganda ang hitsura.

Murkong manok

1 manok na hindi kalakihan, alisan ng buto
4 na patatas
2 itlog ng manok o pato
2 kamatis na hinog
2 butil na bawang
2 kutsarang mantika
1 sibuyas
1 kutsarang asin
Kauntıng mga rekado

Aalisan ng buto ang manok; pagkaalis ng buto ay bubuuing muli, ipaloloob ang nilagang patatas na tinalupan at ang nilagang itlog na pinaghati-hati. Gagapusin ng sinulid ang manok, upang huwag sumabog ng laman sa loob o di kaya'y tatahiin ang lugal na hiniwa, babalutin ng isang serbilyeta o isang damit kaya at lulutuin sa isang basong tubig upang lumambot. Saka magpapabango ng bawang sa mantika, ilalahok ang sibuyas at kamatis at dito igigisa ang murkon, nguni't aalihan muna ng balot; pababayaan sa mantika hanggang sa magkulay ginto at lalagyan ng kaunting sabaw na pinaglaagaan ng manok. Kung minamagaling na kalahating librang karne ang lutuin sa lugal na manok ay maaari.

Kalianbunga

2 paypay ng manok, na inasnan
3 itlog ng manok
Kaunting paminta

Babatihing mabuti ang tatlong itlog at lalagyan ng kaunting pamirta at asin. Ilulubog sa binating itlog ang dalawang paypay ng manok at sabay na pipirituhin.

Ketsap

1 isdang kainaman ang laki o kalahating manok o kalahating librang karne
½ sibuyas na pino ang pagkagayat
½ pulgadang balat ng kanela
1 kamatis na hinog at ginayat
5 kutsarang patis o ketsap
2 kutsarang mantika

Igigisa sa dalawang kutsarang mantika ang kalahating hibuyas, saka ilalagay ang iba pang kalahok at sasabawan ng isang tasang tubig. Babayaan sa apoy hanggang sa lumambot ang manok. Ihahaing mainit pa.

Apretadang Pilipino

½ manok
3 kamatis na hinog
1 sibuyas
1 siling paraka
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 kamote o 3 patatas

Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika, sunod na ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at ang manok na pagpuputul-putulin ay dito gigisahin, saka sasabawan ng isang basong tubig. Kapag kalahati na ang pagkaluto ng manok, ay ilalahok ang kamote at titimplahan ng asin. Pababayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

Mga labing pagkain o "Ropa Vieja"

1 tasang karne
1 kutsarang mantika
2 kamatis na hinog
2 butil na bawang

Ang lahat ng karneng iba't ibang klase maging manok, baka, o ibon na labing pagkaing luto ay maaaring paghalu-haluin para sa lutong ito. Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika, ilalahok ang kamatis dito at dito gigisahin ang mga labing karneng ginayat at pinaglahuk-lahok saka lalagyan ng kainamang asin; kapag kulay ginto na ang ginisa ay maaari nang ihain. Kung walang magamit na kamatis ay kahit dalawang kutsarang suka.

Tinolang manok

½ *manok na hindi kalakihan*
1 dapal na upo o di kaya'y patatas
2 butil na bawang

Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika at dito gigisahin ang manok na pinagputul-putol. Pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang tasang tubig. Paglambot ng manok ay ilalhok ang upo na ginayat ng tig-isang dali ang kapal.

Almondigas o bola-bola

1 tasang tinadtad o dinurog na anumang klase ng karne o mga labing pagkaing ulam na manok o iba pang karne ay maaaring paghalu-haluin upang mahusto ang dami. Ang lahat na klase ng mga isdang mga labi pa ring pagkain, ay maaaring gawing bola-bola o almondigas. Kahit iba't iba ang pagkaluto, nguni't kailangan ding pagsama-samahin at durugin upang mabuo
1 itlog ng manok o pato
3 kutsarang mantika
4 na kamatis na tinadtad
2 butil na bawang
1 sibuyas na tinadtad
3 kutsarang harina

Babatihing mabuti ang isang itlog, ilalahok dito ang karneng dinurog, titimplahan ng asin, bubudburan ng kaunting paminta at ihahalo ang harina. Gagawin ng kainamang laki ang bola-bola at kung mabilog na ay pipiritutuhin sa atay-atay na apoy hanggang sa pumula at hahanguin ang pinitpit na dalawang butil na bawang. Dito gigisahin ang kamatis at sibuyas at saka sasabawan ng anim na kutsarang tubig hanggang sa maging parang salsa. Sunod na ilalahok ang mga bola-bola at pababayaan sa apoy hanggang sa kumulo. Pagkaraan ng limang minuto ay maihahain nang mainit ang lutong ito.

Manok na may dahon ng sili

½ *manok na hindi kalakihan*
1 pinggang dahon ng sili
1 sibuyas Tagalog
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 kamatis na ginayat

Pababanguhin sa mantika ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mabango na ay ilalahok ang pinagputul-putol na manok; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng tubig na kainman at tatakluban ang niluluto hanggang sa lumambot. Pag malambot na ay iialagay ang isang pinggang dahon ng sili at pababayaang kumulo ng mga limang minuto. Ang lutong ito ay pangkaraniwang kinakain ng mga asendero sa Negros.

Dinuguang manok

1 tasang manok na tinadtad
1 sibuyas na tinadtad
3 butil na pinitpit na bawang
½ tasang dugo
½ tasang suka
3 kutsarang mantika
Kaunting asin

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang labing manok o sinigang. Pababanguhin sa tatlong kutsarang mantika ang tatlong butil na pinitpit na bawang at dito igigisa ang isang ulong tinadtad na sibuyas at ang manok; ang laman ng mga pakpak at likod ay siyang lalong bagay. Kapag luto na ang sibuyas ay ilalahok ang dugo at suka. Pag-iingatang huwag haluin kung hindi pa kumukulo, sapagka't mananaig ang amoy ng suka. Lagyan ng asin at kaunting asukal. Maaaring lahukan ng ano mang gulayin o dili kaya iyong siling hindi maanghang. Pababayaan ng sampung minuto sa apoy.

Karikaring manok

½ manok na pinagputul-putol
1 tasang gata ng niyog na walang banto
1 sibuyas
1 kutsarang mantika
½ kutsarang pulbos ng kalawag o dilaw
1 tasang hinimay na pataning maliliit o anim na patatas

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang natirang nilagang manok o pesa. Igigisa ang manok sa sibuyas, lalagyan ng isang tasang sabaw at kapag ang manok sakaling hindi labi, ay malambot na, ilalahok ang gulayin. Sa gata ng isang niyog ay uunawn ang dilaw o ang katas nito, kung sariwa, at ilalhaok sa niluluto, limang minuto

bago hanguin o alisin sa pagkasigang. Paglahok ng gata ay dapat haluin ang niluto upang manatili ang sarap ng gata. Kung ang manok ay hindi labi o tira ang ibang pagkain, ito'y ilalaga sa tubig at gata at pag malambot na'y dargdagan ng gata ng niyog na walang banto.

Kroketas na manok

1 tasang manok na tinadtad
1 sibuyas na tinadtad
6 na patatas
6 na kutsarang mantika, bago at malinis
2 kamatis na tinadtad at malaki
1 itlog
Katamtamang asin
3 kutsarang dinurog na biskotso
3 butil na bawang

Magagamit sa lutong ito ang mga natirang manok na inihaw, pesa, o pinirito at iba pa. Sa mantika, kahit ito'y nagamit na, ay pababanguhin ang bawang, at kung mabango na, ay ilalahok ang sibuyas, ang kamatis, ang asin, at dito gigisahin ang manok. Kapag luto na ay ilalagay na sa isang pinggan at babahagihin sa anim o walong tumpok na magkasindami. Ilaga ang patatas, saka tatalupan at duduruging mabuti ng tinidor hanggang sa maging parang haleya. Babahagihin din sa anim o walong tumpok, na pare-pareho at gagawing bola-bola ang bawa't tumpok na dudurugin sa dinurog na biskotso upang maisilid sa loob ng manok na nauukol. Ang bawa't bola-bola ay ihuhulog sa binating itlog at pipirituhin sa mantika hanggang sa pumula ang kulay.

Kalderetang manok, karneng tupa, kambing o di kaya'y mga ibong bundok

½ kilong karne ng tupa, kambing o manok
2 kutsarang taba ng anomang karneng gagamitin
1 ulong bawang
2 ulong sibuyas
2 basong tubig
1 tasang sukang maasim

Paghahaluin ang lahat na magkakalahok at ilalagay sa isang kaserola at gagatungan hanggang sa lumambot ang karne. Sa ganito ay liligisin o dudurugin ang atay sa isang pinggan at isasama sa sabaw hanggang sa lumapot at maging parang salsa. Ihahaing mainit pa.

Tortilyang laman ng manok

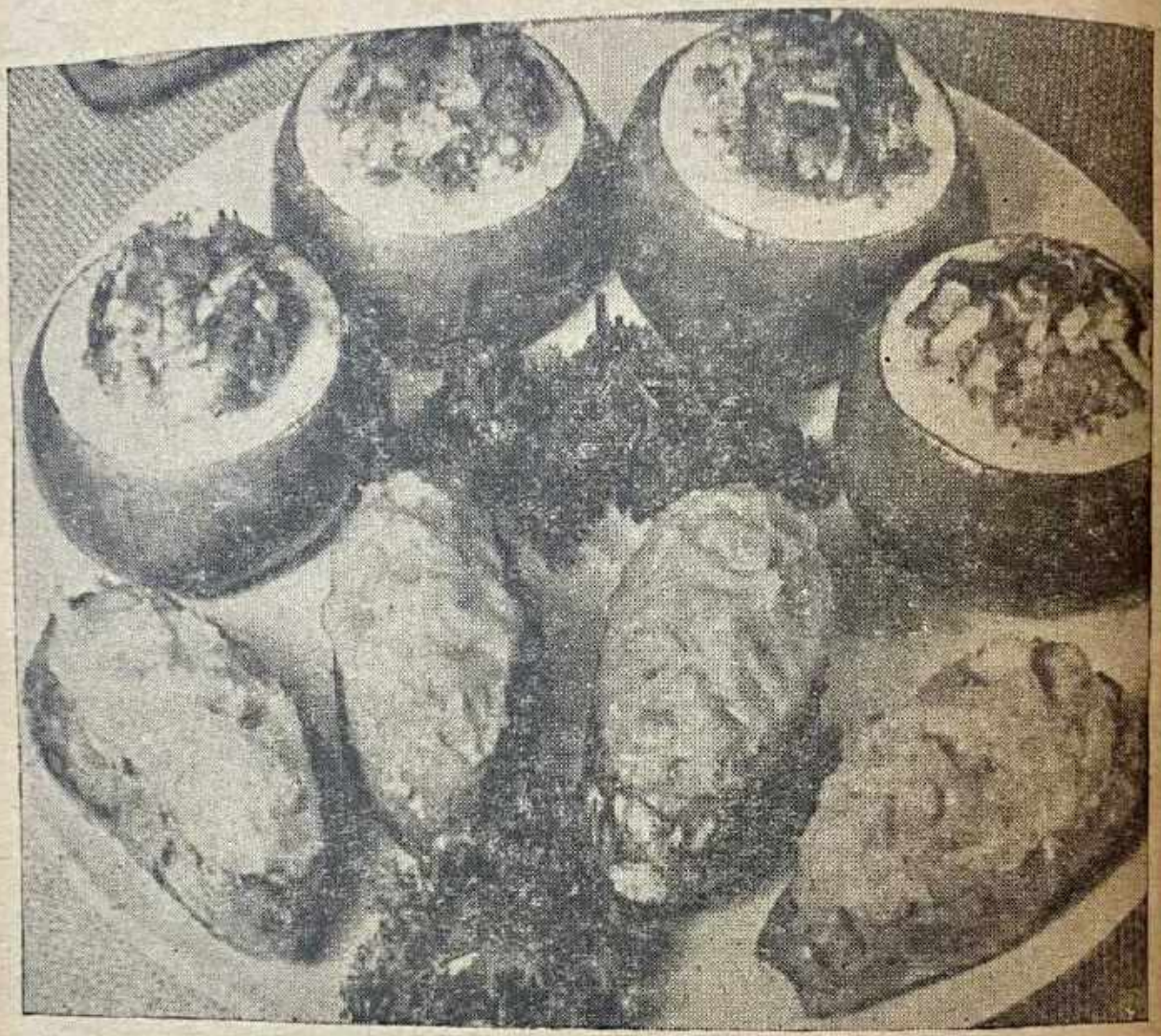
1 atay ng manok
1 balumbalunan at ang puso
Ang dugo ng isang manok
3 itlog ng manok
3 kutsarang mantika
Ang katas ng dalawang kamatis na hinog
1 sibuyas

Sa ano mang niluluto, huwag lamang isda, ay maaaring ilahok ang atay, balumbalunan, puso at dugo ng manok, nguni't unang hahanguin ang dugo, sunod ang atay at puso, katapusan ang balumbalunan. Ang mga ito'y gagayatni nang manipis, gaya rin ng sibuyas at igigísa sa ísang kutsarang mantik, kasama ang katas ng dalawang kamatis na hinog. Babatihing mabuti ang tatlong itlog at saka isasama dito ang mga laman sa loob ng manok at pipirituhin sa dalawang kutsarang mantika upang magkaroon ng hugis tortilya. Sa ganito ring paraan maaaring gawing tortilya ang anumang karne na labi ng mga natirang pagkain.

Relyenong manok

1 manok na inalisan ng buto
2 kutsarang atsara na ginayat
3 kutsarang mantika
3 itlog na luto at ginayat
5 kamatis na hinog
½ kilong karneng baka
4 na patatas na luto at ginayat
1 ½ sibuyas na malaki
2 longganisa espesyal

Ang manok na walang buto ay ibabad sa suka na may asin at bawang. Gayatin ang lahat ng lahok at ang karne ay tadtarin naman. Gisahin sa kawali na may mantika ang sibuyas, kamatis at karne at gayon din ang iba pang lahok hanggang sa malutong lahat. Ang longganisa ay lutuin lamang sa kaunting tubig at ilahok na sa ginisang karne. Pagsama-samahin ang lahat ng karne at rekadong luto at ilagay sa loob ng manok. Pagkalagay ay tahiin ang manok upang huwag manabog ang laman. Kung mabuti ang pagkahati ay di kailangan pang balutin ng damit na malins. Ilaga sa tubig ang manok hanggang sa maluto at pagkatapos ay iprito na. Kung kulay ginto na ay hanguin at luto na.



Pabo Relyeno

3 tasang giniling na laman ng baboy
1 tasang pili
½ tasang almendro
2 tasang tubig
1 pabo
2 kutsarang mantikilya
4 na itlog
Kaunting asin at paminta

Linisin ang pabo at biyakin mula sa pitso hanggang sa tiyan. Alisan ng lahat ng lamang loob, hugasang mabuti at lagyan ng asin. Ilahok ang giniling na karne sa itlog na ginayat at isama rin ang lahat ng ibang rekado. Lagyan din naman ng pasas. Pagkatapaos ay ilagay sa loob ng pabo, saka tahiing mabuti upang huwag sumabog ang laman. Ilagay sa loob ng hurnong mainit, parating

basain ng mantikilya upang maingatang parating basa ang pabo; ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa maging mapulang mabuti ang pabo. Pagkatapos ay hanguin na at palamutihan ng dayap, at lagyan ng murang sibuyas sa tuka na parang bulaklak. Lagyan din naman ang mga paa ng palamuting papel upang maging magandang tingnan. Ang aseytunas ay mabuti rin namang gawing palamuti. Pagkatapos ay ilagay sa malaking bandehado upang ihain.

Murkong manok

1 manok
3 itlog luto
2 butil na bawang
1 sibuyas na malaki
5 patatas
3 kamatis na hinog
3 kutsarang mantika
Kaunting rekado
1 kutsarang asin

Pagkatapos na maalisan ng buto ang manok ay buuing muli upang mailagay ang lutong patatas na ginayat at ang itlog sa ginayat sa loob ng manok. Ilagay ang manok sa isang supot na malinis at lutuin sa tubig hanggang lumambot. Magprito ng bawang, kamatis at sibuyas at dito igisa ang murkong manok nguni't alisan muna ng balot. Hayaan sa mantika na pumula-pula saka lagyan ng kaunting sabaw ng manok rin. Kung gusto naman ang karne sa lugar ng manok ay maaari rin naman.

Manok na linitson

1 matabang inahing manok
1 itlog na nilaga
1 longganisa (Bilbao)
½ kilo atay ng baboy
2 kalamansi
1 kutsarang toyo
Kaunting paminta
Kaunting mantikilya

Patayin ang isang inahing manok na mataba at alisan ng lamang loob. Kung malinis na ang manok ay ilagay sa loob ang lahat ng kahalong nababanggit sa itaas. Pagkatapos ay tahiing mabuti upang huwag sumabog ang dahon ng sampalok. Magpabaga ng maraming matitigas na kahoy, at kung handa na ay litsunin na ang manok na gaya ng ginagawa sa paglilitson ng baboy. Gamitin ang mantika na pambasa sa katawan ng manok. Kung luto na'y hanguin.

Ganito naman ang paggawa nang salsa para sa litsong manok: Lutuin sa baga ang atay at saka bayuhin sa almires. Magpabango ng bawang sa mantika at dito ilagay ang harina o biskotsong dinurog at isang kutsarang asukal. Sabawan ng kalahating tasang tubig at timplahan ng asin at suka. Kung luto na ay hanguin at ihaing kasama ng manok. Kaunting paminta.

Kroketang manok

2 tasang manok na tinadtad
2 sibuyas na tinadtad
5 patatas na tinadtad
8 kutsarang mantika
2 itlog at katamtamang asin
4 na kutsarang dinurog na biskotso
3 butil na bawang

Ang lahat ng nasasabi sa itaas ay igisa at pagluto na ay hanguin. Durugin ang patatas; pagkatapos ay pagsama-samahin upang gawing bola-bola sang-ayon sa laki na gustong gawin. Saka pagulungin sa durog na biskotso, at ilubog naman sa binating itlog bago iprito hanggang sa maging mapula-pula.

Tortilyang laman-loob

Atay ng manok, balumbalunan at iba pang lamang loob ng manok
4 na itlog ng manok
5 kutsarang mantika
1 sibuyas at katas ng kamatis na hinog

Ang lahat ng ito ay ggayatin at igigisa sa mantika. Kung luto na ang lahat ay hanguin at magbati ng itlog ng manok at doon ilubog. Pagkatapos ay saka prituhin upang maluto. Ito ay maaaring gawin sa lahat ng uri ng isda at karne upang magkaroon naman ng pagbabago ng lasa at maging masarap.

Tostadong manok na may itlog

3 itlog na luto
3 tasang lutong manok na gayat
2 kutsarang mantikilya
3 ½ kutsarang harina
1 kutsarang asin
kaunting paminta
½ tasa ng durog na tinapay na may tinunaw na mantikilya
2 tasang sabaw ng manok

Gayatin nang pino ang itlog. Gawing salsa ang tinunaw na mantikilya, isama ang harina at ang ibang rekado, at gayundin ang sabaw at ibuhos na unti-unti. Lutuin at pagkatapos ay paghatian; ang kalahati ay ilagay sa ginayat na itlog at ang kalahati naman ay sa manok. Isalansan nang mahusay sa isang hulmahan, manok muna bago ang itlog saka manok uli at itlog hanggang sa mailagay na lahat. Pagkatapos ay lutuin sa hurno na may katatagang init, sa loob ng kalahating oras.

"Chop Suey" na manok

1 dumalagang manok
1 kutsarang asukal
1 tasang gayat na sibuyas
Ilang butil na paminta
1 kutsarang harina
1 tasang tubig
½ kilong karne
2 butil na bawang
1 tasang kabuti
1 tasang apio (celery)
1 kutsarang sukang Iloko
2 kutsarang toyo
3 kutsarang mantika

Hiwain ang manok, karne, bawang, sibuyas, kabuti, ripolyo, petsay, apio at dikdikin ang paminta. Maglagay ng mantika sa kawali at kung kumukulo na ay ilagay ang karne at sukang Iloko, pati ang bawang. Lutuin hanggang lumambot ang karne, dagdag ang asukal, harina, toyo, at iba pang sahog. Ihulog ang manok sa huli, lagyan ng isang tasang tubig at saka igisa hanggang sa maluto ang karne a tmanok.

Tamalis na mais

Ang laman ng kalahating manok na niluto o pinalambot sa tubig
1 ulong bawang o kalahating sibuyas
1 kutsaritang asin
1 tasang harina ng mais
2 o 3 na butil ng paminta
Mga balat ng mais

Tadtaring mabuti ang laman ng manok at igisang may kasamang paminton, bawang o sibuyas na tinadtad, at asin. Gagawin itong bola-bola kainaman ang laki. Tunawin sa tubig o sabaw na mainit ng harina hanggang sa lumapot. Ikakalat ng parehong dami ang harinang tinunaw sa balat ng mais at sa bawa't balat ay ilalagay ng bawa't bolita ng manok na ginisa. Babaluting mabuti ang mga ba-

lat ng mais at tatalian ang magkabilang dulo. Pag-iingatang maluwag ang lamang nasa loob. Ilalagay sa isang kasirola ang mga balutan at apaw na isasabaw ang sabaw na pinaglagaan ng manok o di kaya'y tubig na may asin at paminta at sa loob ng labinlimang minuto ay isasalang sa apoy.

Mga itlog na malasado

6 na bagong itlog ng manok *mga itlog*
1 basong tubig na sapat sa

Sabay na ilalagay sa isang kasirola ang tubig at ang mga itlog at pag nagsimula ng kumulo ang tubig ay aalisin agad ang mga itlog. Sa ganitong paraan ng pagmamalasado na hindi biglaan ay hindi titigas ang puti ng itlog at ang pula ay kalahati lamang ang pagkakaluto.

Litsong manok o buwik

½ kutsarang mantika
1 buwik na hindi lalampas sa apat na buwan o isang inahing manok na umiitlog
1 sangang may dahon ng sampalok na ang mga dahon ay kahustuhang maisisilid sa tiyan

Pag nalinis at nakalusan ang buwik at bago makaraan ang anim na oras buhat nang patayin, ay tutuhugin sa isang kainamang dulo ng kawayan at pupurunin ng dahon ng sampalok ang tiyan, sa isang paraan nang ang hiniwa ay tatahiin ng kinayasang uway, upang huwag umabas ang laman sa loob. Sa mga baga ng mga matitigas na panggatong na hindi madaling mapugnaw at walang usok, ay isasalang ang buwik at hindi titigilan ng pihit;

nguni't babasain ng tubig ang buong katawan, hanggang sa pumula ang balat.

Salsa para sa litson

1 atay ng lilitsunin
1 tasang sukang maasim
2 kutsarang galapong ng bigas o di kaya'y harina o dinurog na biskotso
3 kutsarang asukal "suchar"
½ kutsarang paminta
3 butil na bawang

Iiihaw ang atay at liligisin o dudurugín sa almires. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito ilalagay ang iba pang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng katamtamang asin.

IV PANGKAT

PAGLULUTO NG MGA GULAY

Tinapyas na gabing may lahok na kamatis

10 punong gabing pinagputul-putol ng tigatlong daliri
6 na malalaking kamatis na ginayat
3 daling luya na pinitpit
3 bunga ng santol o 3 sampalok na hilaw
3 basong tubig
Katamtamang asin, alinsunod sa panlasa ng kakain

Ang lahat ng mga ito'y sabay-sabay na iluluto sa palayok o sa kasirola; nguni't huwag hahaluin agad upang ang gabi kung kainin ay hindi makati sa bibig. Kapag nakakulo nang mabuti at ang gabi ay kalahati na ang pagkaluto, baligtarin upang ang nasa ibabaw ay mapailalim at bayaang mahina ang gatong sa loob ng dalawampung minuto. Ihahaing mainit ang gulay.

Pinakulaw o ibinilad na mga dahon ng gabi

12 dahon ng gabi na ibinilad sa araw sa loob ng labindalawang oras, kasama ang mga tangkay
1 niyog na magulang, pino ang pagkakayod
3 kutsarang bagoong
4 na butil na bawang na pinitpit

Gagatain ang niyog sa isang litro at kalahating tubig bago sasalain upang ihiwalay ang gata sa sapal. Ang gata ay siyang gagawing pinakasabaw ng lutong ito. Paglalahukin ang bawang, bagoong at gata upang lutuin sa ningas; nguni't huwag titigilan ng halo, upang ang gata ay huwag mamuo. Pagkatapos ng unang kulo ay ilalahok ang tankay ng gabi na pinagputol nang gadaliri. Pagkaraan ng limang minuto ay ilalahok ang mga dahon at huwag nang haluin, kundi kapag ang mga dahon ay luto na. Babaligtarin ang mga dahon, upang ang nasa ibabaw ay mapailalim at magpareho ng pagkaluto at sa ganito ay hindi hahaluin, sapagka't pag hinalo ay sasama ang lasa. Katamtamang asin ang ilalagay, alisunod sa panlasa ng kakain. Kapag lutung-luto na ang mga dahon at ang sabaw ay para ng gatas ay mahahain na. May mga magkakagusto na lahukan ng siling sariwa ang lutong ito (siling labuyo. Totoong masarap kung ihahain nang mainit.

Pinalusag na gabi

12 dahon ng gabi na ibinilad sa loob ng 12 oras
2 niyog na magulang na kinayod
3 daling luyang pinitpit
3 butil na bawang
Katamtamang asin alinsunod sa panlasa ng kakain

Kukunin ang gata ng dalawang niyog at hahaluan ng isa at kalahating basong tubig. Ito'y magiging sabaw ng

lulutuin. Sa isang palayok ay unang ilalagay ang mga tangkay ng gabing pinagputul-putol nang gadaliri, gayun din ang mga dahon na putul-putol din, at sa sabaw ay isasama ang lahat na mga kalahok pang iba. Tatakpan ng dahon ng saging ang palayok at lulutuin sa mahinang ningas ng apoy. Kapag ang sabaw ay nangalahati na at naglalangis-langis, ay maaari ng ihain. Halos ang lahat ng mga lutong Bikolano, ang pinalusag,, halimbawa, ay maaaring lahukan ng sili.

Pinangat ng mga taga-Daraga

30 dahon ng gabi
½ kilong karne
5 isdang buro na kainaman ang laki
2 kutsarang bagoong o alamang
2 daling luya
5 pamintang bundok na maanghang
3 niyog na magulang

Sa lutong ito ay magagamit ang mga labing adobong karne. Ilalahok ang karne na luto na, ang bagoong, ang isdang buro na babasain ng bahagya, ang paminta at bahagi ng luya, upang ang lahat ng mga ito'y magkasamasama. Ang kabuuan ay babalutin sa tatlong magkasusong dahon ng gabi, at bawa't balutan ay tatalian o bibidbiran ng lapnis na sariwa, upang huwag manambulat kung lutuin. Sa kailaliman ng palayok ay ilalatag ang mga tangkay ng gabing pinagputul-putol at sa ibabaw nito ay ilalagay ang sampung balutan. Ihahanda ang sabaw na gata ng mga niyog na may kahalong tubig, nguni't kinakailangan ang malapot, lalagyan ng katamtamang asin, luya at kaunting paminta at bawang. Ang lahat ng ito ay ilalagay sa palayok. Samakatuwid ang sabaw ay umapaw sa sampung balutan na mahigit sa kalahati. Ilulutong mga kalahating oras at kapag ang sabaw ay waring naglalangis-langis na ay makakain na ang pinangat. Kung gusto ang pinangat na maanghang ay lalahukan ng giniling na paminta ang sabaw, at kung gusto namang ilan lamang balutan ang umanghang ay ilalagay sa loob ng balutan ang pamintang giniling.

Sinukaang mga dahon ng gabi

20 murang dahon ng gabi
10 tinapa o isdang tinapa na aalisan ng kaliskis at tinik
3 kamatis na pira-piraso
2 labanos na pira-piraso
4 na murang sibuyas
2 malalaking sili na hindi maanghang
3 butil na bawang na pinitpit
4 na kalamansi o kalamunding

Ang lahat ng mga ito'y paglalahukin at ilalaga; maliban lamang ang mga dahon ng kalamansi at gabi. May roong mga dahon ng gabi na hindi dapat gamitin sa lutong ito; ang mga maputi at inalagaang mabuti ay siya lamang maaring gamitin at huwag yaong mga lanta at gusot na. Ibubuhol ang mga dahon at huwag kakalagin. Kapag ang sabaw na niluluto ay kumukulo nang mabuti ay isasahog ang mga dahon ng gabi at huwag hahaluin, kundi baligtarin at nang ang nasa ibabaw ay mapailalim upang magpareho ang pagkaluto. Pagkaraan ng sampu pang minuto at luto na ang mga dahon ng gabi ay aalisin ang mga palayok sa apoy. Mapipigaan na ng kalamansi at titimplahan ng asin at kakaining mainit pa.

Pagluluto ng munggo sa Cebu

2 tasang munggo
6 na kamatis
1 sibuyas
4 na butil na bawang
2 kutsarang mantika

Isasangag o tutustahin ang munggo at dudurugin hanggang sa maalis o mapahiwalay ang balat. Ilalaga ang munggo sa tatong basong tubig, bago liligising mabuti. Sa ibang lutuan o sa kawali ay maglalagay ng mantika at pababanguhin ang apat na butil na bawang at saka ilalahok ang sibuyas at kamatis, upang gisahin. Sunod na ilalahok ang munggong luto at babayaang kumulo nang mga limang minuto. kung mayroong tinapa o isdang pinirito kahit labí ay maari ríng ilahok pagkaalis ng tinik at ito'y nagpapasarap sa luto.

Munggong may gata ng niyog

2 tasang munggo
Ang gata ng isang niyog
Asin o asukal, alinsunod sa panlasa ng kakain

Ilalaga ang munggo sa dalawang basong tubig hang-

gang sa lumambot at liligising mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Titimplahan ng asin o asukal, kung ito ang maibigan, at mga limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilahok ang gata ng niyog.

Munggong may puso o bulaklak na saging

1 tasang munggo
1 niyog
3 puso at bulaklak ng saging (ang laman lamang at gagayatin nang maliliit)

Ilalaga ang munggo sa isa at kalahating basong tubig hanggang sa lumambot at dito'y idaragdag ang puso at bulaklak ng saging nguni't lalamasin muna sa asin at saka huhugasan ng tubig. Pagsisikapang maalis ang lahat ng dagta ng puso ng saging sapagka't kung hindi ay sasamaang lasa ng niluto. Limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilalahok ang gata ng niyog.

Toge ng munggo

2 tasang toge ng munggo
1 putol ng tig-apat na dali ng upo na maliliit ang pagkagayat
1 tasang hipon
2 kutsarang mantika
2 kamatis
2 butil na bawang
1 sibuyas
Katamtamang asin

Sa tubig na mainit ibabad ang munggo sa loob ng tatlong araw hanggang sa maalisan ng balok at bumuka; nguni't huwag kalilimutan ang makadalawang pagpapalit ng tubig sa loob ng maghapon at magdamag. Kapag ang mga butil ay maputi ng lahat, samakatuwid ay toge na, aalisin ang bahaging maiitim. Sa isang kawali ay magpapango muna ng bawang, ilalahok ang mga kamatis, sibuyas at hipon o piniritong isdang hinimay upang gisahin, at sandali pa'y ilalahok ang toge ng munggo. Ang isasabaw ay isang basong tubig na pinagdimugan ng balat ng hipong binayo o niligis sa almires. Labinlimang minuto bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang upo at titimplahan ng asing katamtaman.

Munggong may dahon ng ampalaya

1 tasang munggo
1 platitong dahong mura ng ampalaya o amargoso
3 kamatis na hinog
2 butil ng bawang
2 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Sa kasirola at sa isa at kalahating basong tubig ay ilalaga ang munggo hanggang sa lumambot. Maggigisa ng bawang hanggang sa bumango, at saka lalahukan ng kaunting hipon upang sumarap ng kaunti. Sunod na ila lahok ang munggong malambot o luto na at liligisin mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Katapus-tapusan ay ilalahok ang dahon ng ampalaya o amargoso na binudburan ng kaunting asin, at huwag hahaluin, kundi kung luto na, sapagka't papait ang lasa.

Munggong may lahok na bunga ng Hilaw na langka

1 pinggang hilaw na langka na ginayat ng gangga isang dali
2 alimasag o alimango, pinritong isda na hinimay
1 niyog
1 tasang munggo

Ilalaga ang munggo sa apat na basong tubig. Kung malambot na ay ilalahok na ang lahat ng kahalo at katamtamang asin, maliban lamang ang gata ng niyog na isasahog sa loob ng limang minuto bago hanguin sa apoy.

Munggong may halong bigas

1 tasang munggo
3 kamatis na hinog na ginayat
2 kutsarang mantika
1 tasang bigas ng malagkit
kung mayroon
1 sibuyas na ginayat
1 ulong bawang
Katamtamang asin at paminta

Sa loob ng sampung minuto ay pakukuluan ang munggo. Aalisin sa apoy at huhugasan hanggang sa mawala ang balok. Muling ilalaga hanggang sa lumambot. Iluluto ang bigas o malagkit gaya ng inuugali. Sa isang kawali ay pipirituhin ang bawang at kung mabango na ay ilalahok ang sibuyas at kamatis saka isusunod ang mung-

go at ang bigas na luto, upang magkahalu-halong mabuti at kahulihulihan, ay titimplahan ng asin at paminta.

Mungong may kahalong karne

2 tasang munggo
¼ kilong karne
4 na butil na bawang
2 kutsarang mantika
Kamatis, paminta at katamtamang asin

Sa loob ng sampung minuto ay ilalaga ang munggo sa tubig. Aalisin sa apoy at huhugasan hanggang sa maalis ang balok. Muling iluluto hanggang sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, sibuyas, kamatis at karne na ginayat. Saka idaragdag ng munggo na liligising mabuti bago lagyan ng sabaw. Pababayaang masalang sa apoy ng dalampung minuto at titimplahan ng asin at paminta bago ihain.

Munggong may lahok na dahon ng balatong o kibal

1 tasang munggo
½ tasang hipon o isdang tuyo o 3 kutsarang bagoong
1 pinggang dahong mura ng balatong o kibal
2 kamatis na hinog na gagayatin

Ilalaga sa dalawang basong tubig ang munggo, ang kamatis, kalahok ang isdang tuyo o hipon hanggang sa lumambot. Sa isang pinggan ay lalamasin sa asin ang dahong mura ng kibal o balatong, upang maalisan ng dagta at manariwa uli; huhugasang mabuti at ilalahok sa munggo, saka titimplahan ng katamtamang asin.

Kagyos na may halong langka

2 tasang kagyos
2 pinggang bunga ng langkang hilaw na ginayat
1 kutsarang bagoong
1 isdang tuyo na kainaman ang laki

Ilalaga ang kagyos sa apat na basong tubig at pagkalahati na ang pagkaluto ay idaragdag ang lahat ng kalahok. Kung may gata ng niyog ay maaring lagyan ng isang tasa bago hanguin sa apoy.

Kagyos na may halong puso ng saging at manok

1 tasang kagyos
1 puso ng saging na wala pang bulaklak
½ ng isang manok na hindi kalakihan
2 kutsarang mantika
3 kamatis na hinog
2 butil na bawang
Katamtamang asin

Pababanguhin ang bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at dito igigisa ang manok at kagyos, sariwa hangga't maaari; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang basong tubig, at babayaang maluto hanggang sa lumambot. Bago ilahok ang puso ng saging ay gagayatin ng kasing-nipis ng papel, lalamasin sa asin at pagkaalis ng katas at dagta huhugasang mabuti.

Sopas na kibal o payap

1 basong kibal o payap na tuyo
3 daling pinitpit na luya
3 butil na pinitpit na bawang

Ilalaga ang payap o kibal sa anim na basong tubig hanggang sa lumambot at ihahalo ng lahat ng mga kalahok. Pakukuluang mabuti ng mga limang minuto at saka ihahain nang mainit.

Bulanlang na kagyos

1 basong butil na kagyos na sariwa
3 basong tubig na pinaghugasan ng bigas
2 daling luyang sariwa kung mayroon
1 bunga ng kalabasang mura pa't sariwa
1 pinggang dahong ng anumang gulayin
Katamtamang asin

Sabay-sabay na ilalaga ang kagyos sa kasirola, ang hugas bigas at kalabasang ginayat, at walang tigil na hahaluin hanggang sa kumulo. Kapag ang kagyos ay malambot na ay isasama ang lahat na kalahok at pababayaang kumulo ng mga limang minuto pa. Ihahain nang mainit.

Kibal o payap na bulanlang

1 pinggang kibal o payap na sariwa o ngusngusin
1 pinggang kibal o payap na hinimay o puknatin
3 daling luyang pinitpit
3 basong hugas-bigas
1 kutsarang asin

Ilalagay sa isang kasirola ang hugas-bigas, ang luyang pinitpit at asin at gagatungan, nguni't hahaluin ng sandok upang huwag mamuo ang sabaw. Pagsulak o pagsubo ay hindi na hahaluin at kailanma't tumaas ang sulak ay unti-unting ilalahok ang kibal. Huwag paminsanang ilalagay sa kasirola ang kibal, sapagka't lalamig ang sabaw at titigas ang niluto. Babayaan sa pagkasigang hanggang sa lumambot. Ihahaing mainit pa.

Pataning may lahok na sutanghon o miswa

1 pinggang hinimay na sariwang patani na babad sa tubig
1 tasang sutanghon o miswa na pinagputul'putol ng tigalawang pulgada
1 tasang hipon
3 butil na bawang
3 sibuyas Tagalog
2 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Igigisa ang mga bawang, sunod ang sibuyas at saka patani. Pag luto na ay isasahog ang sutanghon na na ibabad na sa tubig o di kaya'y miswang lalagyan ng asin at saka sabawan ng dalawang basong tubig; kung mayroon, lalong magaling ang sabaw ng manok.. Pagkaraan ng unang kulo ay hihinaan ang apoy sa loob ng mga dalawampung minuto at ihahaing mainit.

Bulanlang na patani, sitaw at kalabasa

1 pinggang patani
1 pinggang buto ng sitaw
1 pinggang talbos ng kalabasa
3 bawang na mura at sariwa, na ginayat
1 tasang hipon
4 na kutsarang mantika
6 na basong hugas-bigas

Ang lahat ng ito'y sabay-sabay na ilalagay sa isang kasirola, maliban lamang ang talbos ng kalabasa at bawang. Isasalang sa apoy o gagatungan at hahaluin na walang tigil hanggang sa pangalawang kulo. Kapag luto na ay ilalahok ang talbos ng kalabasa at mga ilang saglit bago hanguin sa pagkasigang ay lalahok ang murang bawang na ginayat upang bumango ang sabaw. Huwag kalilimutan ang katamtamang asin.

Sitaw na may halong hipon o isdang pinirito

1 platitong hipon o isdang piniritong hinimay
3 kamatis na hinog
2 kutsarang mantika
3 butil na bawang
1 sibuyas
Katamtamang asin

Ilalaga ang mga hipon sa isang basong tubig at sa minsang kulo ay hahaluin sa apoy at aalisan ng balat; kung maialakl ang hipon ay gagayatin. Ang mga ulo ng hipon ay dudurugin sa almires at isasama sa sabaw na pinaglagaan ng mga hipon, saka sasalain at siyang isasabaw sa paggigisa. Magpapabango ng bawang sa mantika saka isusunod ang mga kamatis at sibuyas na ginayat at dito igígísa ang laman ng hipon o piniritong isdang hínimay at ang sitaw; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng sabaw ng sinala at pababayaan sa apoy hanggang sa lumambot ang sitaw. Ang lutong ito ay maaaring lahukan ng anumang gulayin.

Ginisang sitaw

½ kilong sitaw na pinagputul-putol ng tigalawang pulgada
2 kutsarang mantika
2 sibuyas na maliliit at manipis ang pagkakagayat
1 ½ tasang sabaw ng nilagang manok
Kaunting asin

Ilalaga ang sitaw sa tubig. Igigisa sa kawali ang mga bawang at sibuyas, saka ilalahok ang sitaw na hindi kasama ang tubig na pinaglagaan. Pagkaraan ng limang minuto ay ilalahok ang sabaw ng manok at pababayaan sa apoy ng mga labinlimang minuto. Ang paglulutong ito ay maaaring gawin sa anumang gulayin.

Pinais na kabuti

5 kabuting mamunso o mamara
1 kamatis na hinog na pag-aapating piraso
Kaunting asin

Babalutin ang lahat ng ito sa apat na suson ng dahon ng saging at iihaw sa baga. Kapag ang dalawang panguhaing balot ay sunog na'y nagpapakilalang luto na ang

kabuti; nguni't ang pag-iihaw ay babaligtarin, sapagka't magbabalakayan ang luto. Kung walang kamatis ay maaaring lutuin din nang wala nito. Ang mga bakero ng mga kaburina ay bihasa sa ganitong pagluluto, kapag sa kanilang paglalakad ay nakasumpong ng dalawa o tatlong puno ng kabuti.

Mga kabuting niluto sa hugas-bigas

1 librang kabuti
1 pirasong karne na dinurog
2 kamatis na hinog na ginayat
2 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 tasang hugas-bigas

Pagkalinis na mabuti ng mga kabuti at maalisan ng mga balok na matigas na nakabalot, ay pagpipira-pirasuhin nang maliliit. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at karne; gigisahing mabuti nang magkahalu-halo at pabayaan sa apoy ng mga sampung minuto; kahuli-hulihang ilalahok ang kabuti at hugas-bigas. Hahaluin ang niluto; tatakpang mabuti at pababayaan sa apoy ng sampung minuto. Titimplahan ng katamtamang asin at maaari ng ihain na mainit pa.

Mga relyenong talong

2 talong
2 kutsarang tinadtad na manok o karneng labi na mga luto na
1 kamatis na hinog
½ sibuyas
3 kutsarang mantika
1 itlog ng manok

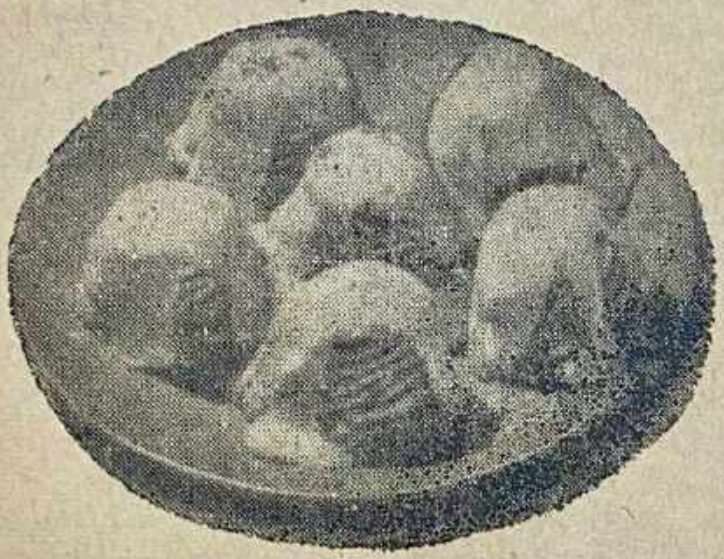
Iihaw at aalisin ang mga balok ng talong. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang mga bawang, sibuyas at tinadtad na manok o karneng labi ng anumang luto; ang lahat ng ito'y ipaloloob o isisilid sa talong. Babatihín ang itlog, at saka ihuhulog dito ang talong at bubudburan ng dinurog na biskotso, o harina kung mayroon, at tuloy pirituhin hanggang sa magkulay ginto. Kung walang manok na labi, ay maaari rin namang lutuin ang talong kung ilulubog sa binating itlog bago pirituhin.

Putaheng talong

5 malalaking talong na pinagputul-putól ng tig-isang pulgada
5 hinog na kamatis

1 sibuyas
1 kutsarang mantika
2 kutsarang bagoong o kalahating tasang hipong sariwa
Gata na walang banto ng isang niyog

Maggigisa ng bawang at saka ihahalo o ilalagay ang iba pang kalahok. Pagkaraan ng limang minuto ay lalagyan ng isang basong tubig, at kapag luto na ang talong ay ilalahok ang gata ng niyog at sa unang pagkulo ay hahanguin na sa apoy.



Putaheng ripolyo

½ ripolyo na ginayat ng mahahaba
1 kutsarang malaki ng mantika
1 sibuyas na pino ang pagkakagayat
2 butil na bawang
2 kutsarang harina o galapong na mais, bigas o ibang ganito ring klase

Sa dalawang basong tubig ay ilalaga ang ripolyo at pagkalahati na ang pagkaluto ay itatapon ang sabaw. Bukod na igigisa ang bawang, sunod ang sibuyas, ang harina at ang ripolyo, at saka lagyan ng sabaw ng manok. Kung mayroon, at kung wala ay kahit tubig. Timplahan ng asin at pag nakuluang may mga labinlimang minuto ay ihahain at pag nakuluang may mga labinlimang minuto ay ihahain na. Ang sawsawan ay suka o salsang kamatis. Nang guminanda ang hitsura ay binubusan ng salsa ang ibabaw ng ripolyo. Ito'y siyang ginagawa ng ilan sa halip ng sawsawan.

Putaheng Sibuyas

10 sibuyas
1 kutsarang mantika
4 na kamatis na hinog at malalaki
2 butil na bawang
Katamtamang asin

Magpapabango ng bawang sa mantika at kapag namumula na ay isasahog ang kamatis na ginayat nang maliliit, isusunod ang sibuyas na ginayat ng tigalawang pulgada at saka lalagyan ng kalahating tasang sabaw o tubig. Kung mayroong piniritong isda o di kaya'y lutong karne ay maisasama rin at ang luto ay lalong sasarap.

Ginisang kalabasang pula

1 ikaapat na bahagi ng kalabasa na gagayatin at tatalupan
2 kutsarang mantika
3 butil na bawang

Ilalaga ang kalabasa sa isa at kalahating basong tubig. Sa isang kawali ay magpapabango ng bawang sa mantika at pag namumula na ay isasahog ng kalabasa na liligising mabuti sa kawali hanggang sa maging parang haleya. Sa ganito ay ilalagay ang tubig na pinaglagaan ng kalabasa at pababayaan sa apoy na kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw.

"Arroz" sa lutong Pilipino

1 tasang bigas na maputi at mabuti ang pagkakahugas
½ sisiw o manok na hindi kalakihan
3 kamatis na ginayat at hinog
3 butil na bawang
1 sibuyas na ginayat
3 siling Kastila na hilaw at sariwa
2 kutsarang paminton o atsuwete
2 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputul-putol; pababayaang mapagisa sa loob ng limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahok at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto pa, saka sasabawan ng dalawang tasang tubig at tatagal sa apoy ng mga sampung minuto naman. Sa ibang kawali o sarteng maliit ay maglalagay ng dahon ng saging at ililipat dito ang niluto na tatakluban ng dahon din ng saging; kapag nagisa na ang lahat ng sabaw, ay babaligtarin ang niluto at pababayaan sa kaunting gatong lamang saka ihahain sa dulang. Kung mayroong ripolyo o ibang gulayin ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok, ay maaari rin naman ang

almehas, paris halimbawa ng talaba, lukan, at iba pang ganitong klase o di kaya'y ng longganisang yari dito sa atin, at lalong masarap ang lasa.

Labong na may kahalong pako o tugabong

2 labong na ginayat nang manipis na parang papel
1 platito ng maliliit na hipon o tinapa na hinimay
36 na talbos ng pakong bundok
1 platito ng dahon ng tugabong

Pipigaing mabuti ang labong hanggang sa lumabas na lahat ang katas at huwag huhugasan ng tubig. Magpapakulo ng dalawa o tatlong tasang tubig at ilalagay ang labong at mga hipong maliliit o tinapang hinimay. Pagkaraan ng kalahating oras y ilalagay ang lahat ng ibang kalahok at titimplahan ng asin. Huwag tatakpan ang pinaglulutuan sapagka't papait ang luto. Kung mayroong alimango at niyog ay maaaring lahukan ng gata bago hanguin sa apoy. Sa ganitong paraan ay lalong sasarap ang luto.

Bulaklak ng saging at bagoong na ginisa

2 bulaklak ng saging na saba o latundan
½ tasang bagoong
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika

Ilalaga ang sariwang bulaklak ng saging at pagkaluto'y pipigaing hanggang sa lumabas ang katas at pagpupu-tul-putulin ng tigalawang pulgada. Igigisa ang bagoong na isda at ito ang gagawing sawsawan ng bulaklak ng saging.

Kilawing bulaklak ng saging

2 bulaklak ng saging
½ tasang suka
1 daling luyang pinitpit
5 butil na bawang
2 kutsarang asin
2 kutsarang mantika

Ang sariwang bulaklak ng saging ay gagayatin nang maliliit at lalamasin sa asin hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Magpapabango ng bawang sa mantika, at igigisa ang bulaklak ng saging. Pagkaraan ng limang minuto ay susukaan at titimplahan ng kainamang asin. Pag-

kulo ng suka ay ilallagay ang iba pang kalahok at pababayaang malakas ang gatong sa loob ng sampung minuto.

Ang lutong ito ay malinamnam na pampagana.

Bulaklak ng saging na may gata ng niyog

2 bulaklak ng saging
½ niyog
2 kutsarang suka
2 kamatis na hinog
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarang mantika

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging mura ay gagayating manipis, makaapat na huhugasan at pipigaing mabut upang lumabas ang katas at dagta na mapait. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isusunod ang bulaklak ng saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ng mga tatlong minuto at saka isusunod ang gata at maaari ng ihain ang niluto.

Patolang inihaw

1 patola
2 kamatis
Katamtamang asin

Tatalupan ang patola at pagpuputul-putulin ng tigalawang dali, tutuhugin sa tirdagang kawayan a tiihaw sa baga o ipapasok sa hurno kung mayroon. Kapag luto na ay lalagyan ng sariwang kamatis na ginayat at katamtamang asin.

Patolang may halong miswa

2 patatas at dalawang paypay ng manok na hindi kalakihan
2 patola
1 tasang miswa na pinutol nang tigalawang dali
1 sibuyas
2 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 basong tubig

Ilalaga sa isang kaserola ang manok, pag malambot na ay hahanguin sa apoy. Sa isang kawali ay magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang sibuyas, manok at patola, at saka idaragdag ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Pagkulo sa loob ng sampung minuto ay saka

isasahog ang miswa, at pagkaraan ng sampu pang minuto ay maaari ng ihain.

Tortilyang patola

1 patola
2 itlog ng manok
2 kamatis na hinog at tinadtad
2 butil na bawang
3 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang malinis na kawali ay pipirituhn ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan ng pagtotortilya ng kalabasang puti o upo.

Ampalayang may lahok na hipong maliliit

3 ampalaya o amargoso
3 bagong itlog ng manok
3 hinog na kamatis
4 na kutsarang hipong maliliit
1 sibuyas
3 butil na bawang
3 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Gagayatin ang mga ampalaya o amargoso nang manipis at lalamasin sa dalawang dakot na asin, upang lumabas ang katas at ibabad sa tubig sa loob ng dalawang oras at bawa't kalahating oras ay papalitan ng tubig at pipigaing mabuti ang ampalaya. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka isusunod ang sibuyas at kamatis sa loob ng 15 minuto. Katapus-tapusan ay ilalahok ang itlog na binati at hahanguin agad sa pagkasigang ang niluluto.

Diningding na papaya

1 papayang ginayat nang manipis
½ pinggang sitaw na pinagputol ng tigatlong dali
1 pinggang mga bulaklak ng gawaygaway o katuray
1 Kutsarang bagoong Ilokano
1 isdang pinirito na kainaman ang laki

Sa isang kasirola ay magpapakulo ng isang basong tubig na may kalahok na bagoong at asin; sasagapan o aalisin ang nangingibabaw na bula at saka ilagay ang isdang prito. Maaarng gamitin sa lutong ito ang mga la-

bing isda na luto na. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalahok ang sitaw at papaya; kapag luto na ay ilalahok naman ang mga bulaklak ng gawaygaway o katuray. Huwag pababayaang magtagal sa apoy ang mga bulaklak na ito, sapagka't papait kung labis ang pagkaluto. Ang kalabasang puti o upo ay maaaring lutuin sa ganito ring paraan, nguni't lalahukan ng sibuyas at kamatis at kaunti lamang ang tubig.

Murang mais na may halong sili

2 puso ng mais
1 tasang dahon ng sili
2 butil na bawang

Lalaslasin ang dalawang puso ng mais at ang mga butil nito'y líligisin. Kung maligis na ay lulutuín sa anim (6) na tasang tubig hanggang lumambot. Saka ilalahok ang mga dahon ng sili at iba pa. Pababayaan sa pagkakasigang sa apoy sa loob ng ilang minuto at lalagyan ng katamtamang asin bago ihain.

Bungang mura ng malunggay

1 pinggang hilaw na bunga ng malunggay na tinalupan
1 pinggang maliliit na hipon o kalahating sisiw
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang

Magpapabango ng bawang sa mantika at ang mga hipon o manok ay dito igigisa, saka sasabawan ng binayo sa almires na mga ulo ng hipong kinanaw sa tubig, o di kaya'y tubig lamang, kung manok ang igigisa. Kung hipon ang ginamit ay mailalahok ang malunggay pag kulo, nguni't kung manok ay lulutuin ito hanggang sa lumambot at saka ilalahok ang bungang hilaw ng malunggay na tinalupan at pinagputul-putol.

Binurong mustasa

20 puno ng mustasa
2 dakot na asin
1 tasang hugas-bigas

Pababayaang mga ilang oras, hanggang sa ang mustasa ay malanta ng bahagya, upang huwag masira ang mga dahon kapag piniga. Ang magagamit lamang sa pagga-

wa ng pampaganang ito ay mga mustasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mustasa, kasama ang puno, ay wiwiligan ng asin, lalamasin at pipigain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Pabayaang mga limang minuto na mababad sa asin ang mustasa at saka hugasan. Pakukuluin ang hugas-bigas at paglamig ay ibubuhos sa mustasa; titimplahan ng asin at ng kaunting asukal at pag-iingatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyan na garapon na ang sabaw ay mangingibabaw sa mustasa. Pagkaraan ng dalawang araw ay makakain na at masarap na pampagana.

Mustasang may kahalong itlog

5 punong inasnan na mustasa at pinagputul-putol na tigdalawang dali
3 itlog ng manok
2 kamatis na hinog na ginayat
½ sibuyas na ginayat
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pagiging parang salsa ay ilalahok ang binating itlog at ng dahon ng mustasa; titimplahan ng asin at hahaluin sa sarten o kawali hanggang sa maluto ang itlog.

Malunggay o balunggay

1 pinggang dahon ng malunggay
1 niyog
1 dapal na tuyong isda o binilad

Iluluto sa gata ng niyog at tubig ang isda; nguni't hahaluing palagi upang huwag mamuo ang gata ng niyog; pagkakulo ng mga labinlimang minuto ay ilalahok ang mga dahon ng malunggay at pagkaraan ng lima pang minuto ay maihahain ang lutong ito.

Ensaladang bungang mura ng Malunggay

1 platitong bungang mura ng malunggay
½ tasang suka
1 kamatis
Katamtamang asin

Puputuling tigatlong dali ang mga bunga ng malunggay at ibababad sa tubig na dalawa o tatlong oras, saka ila-

laga sa tubig. Pag malambot na ay isasalin sa tubig at hahaluan ng kamatis, suka at katamtamang asin. Ang mga bulaklak ng katuray o gawaygaway ay maipapalit sa mga bunga ng malunggay sa ensaladang ito.

Ubod ng niyog o pugahan

1 pinggang ubod ng niyog o pugahan na gagayatin ng parisukat na tig-isang sentimetro
3 tasang hugas-bigas
2 kamatis

Gagatungan o lulutuin ang lahat ng ito sa loob ng tatlumpung minuto; nguni't huwag kalilimutan ang paglalagay ng kainamang asin. Ang sabaw na hugas-bigas ay hahaluing walang tigil bago kumulo upang huwag mamuo. Mainit na ihahain.

Mantikilyang niyog

4 na niyog
Katamtamang asin at atsuwete

Kakayurin ang niyog at gagataing mabuti; babanlian ng mainit na tubig at muling gagatain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Ilalagay sa isang paso o sadyang sisidlang maluwang ang bibig ang lahat ng gata, at pababayaang magdamag o labindalawang oras. Pagkaraan ng labindalawang oras ay kukunin sa ibabaw ng gata ang kapang nangingibabaw. Ang kapang ito o "crema" ay ilalagay sa isang botelyang maluwang ang bibig at tatakpang mabuti ng tapong daluro. Kakaluging mabuti ang botelya hanggang sa ang mantika ay lumahok sa lahat ng kapa o "crema." Itatagilid ang botelya at titigisin ang pinakatubig, at ang matirang mantika ay ilalagay sa isang pinggan. Babatihing mabuti ng tinidor ang mantika, upang tigisin pa rin ang tubig saka ilalagay sa hulmahan o molde. Ang mantikilyang ito ay titimplahan ng asin at kukulayan ng atsuwete o ng dilaw na "naptol" o "zatrazina" bago isamolde. Ang mantikilyang ito ay masarap ang lasa at lumalabas na totoong mura at kung pagkaraan ng dalawa o tatlong araw ay hindi masisira'y maaaring gumawa pa.

Sarsablanka

1 isdang katamtaman ang laki
1 botelyang "salad dressing"
1 botelyang "pickles"
1 dayap
2 tasang tubig
2 kutsarang mantikilya

Pagkaluto ng isda, ilagay sa bandehado ang salada at gumayat ng pickles na pirung-pino. Ihalo sa salada at siyang ilagay na sarsa, at lagyan ng palamuti sa plato.

Atsara

12 siling malalaki
12 siling mapula (malaki)
½ tasang asukal
3 kutsarang asin
12 sibuyas Tagalog
1 takal na suka

Alisin ang buto ng sili at gayating lahat pati ang sibuyas. Ilagay sa sang lalagyan at buhusan ng mainit na tubig at hayaang gayon sa loob ng limang minuto. Pagkatapos ay alising muli ang tubig at lagyan uli ng kumukulong tubig at bayaang gayon sa loob ng labinlimang minuto, saka alisin uli ang tubig. Ilagay na ang suka at ang asukal at saka lutuin sa loob ng labinlimang minuto Ilagay sa isang lalagyan samantalang mainit pa.

Kabuti na may bakalaw

12 kabuti, sariwa
4 na kutsarang mantikilya
1 tasang gatas
1 tasang bakalaw, ginayat
3 kutsarang harina
2 kutsaritang katas ng kalamansi

Hugasang mabuti ang kabuti at himayin. Ilahok ang mantikilya at lutuin sa loob ng 10 minuto. Ilagay ang harina at ang bakalaw, saka ang katas ng kalamansi, tim-

plahan ng asin. Hayaan pang limang minuto sa apoy at saka ilagay ang gatas.

Minasang patatas

6 na lutong patatas
2 kutsarang mainit na gatas
½ kutsaritang asin at paminta

Masahin ang lutong patatas, idagdag ang mantikilya, asin at paminta. Ilagay na dahan-dahan ang mainit na gatas at haluin ng tinidor hanggang sa bumula. Isalin nang dahan-dahan sa mainit na porselana.

Tortilyang talong

5 talong na malalaki
½ kilong karneng giniling
1 ulong bawang at 2 sibuyas at asin
2 kutsarang paminton
2 kutsarang mantika
3 itlog

Lutuin ang talong at masahing mabuti. Kung hindi pino ang karne ay tadtaring mabuti. Gayatin ang bawang at ang sibuyas saka lutuin ang karne na kasama ang bawang, sibuyas at paminton at ang minasang talong at kaunting tubig, idagdag ang asin at ang binating itlog. Kung luto na ay hanguin nang lahat. Kumuha ng dahon ng saging at balutin doon ang karne at saka iprito.

Pinakbet

10 talong
5 ampalaya o amargoso
4 na kamatis
10 sibuyas Tagalog
4 na kutsarang bagoong
4 na kutsarang mantika
1 tasang tubig
5 kamote
1 pirasong luya

Hugasang mabuti ang talong at ang amargoso. Pagkatapos ay pag-apatin nguni't huwag pigtasin ang isang dulo. Gayatin ang iba pang mga gulay at lahukan ng bagoong at tubig. Ilagay ang mantika sa palayok at isalang sa kalan na may apoy. Kung mainit na ay ilagay ang mga rekado at ang gulay. Haluin upang huwag masunog. Kung malapit nang hanguin ay timplahan ng asin. Kung luto ay hanguin na.

Repolyo con kamatis

1 repolyo
3 kamatis
2 maliit na sibuyas
1 ulong bawang

Lutuin ang repolyo at gayatin. Iprito ang bawang, sibuyas at kamatis. Kung luto na ay ilagay sa ibabaw ng repolyong ginayat.

Karneng may lahok na sitaw

½ kilong karne
1 platong sitaw, himay na
1 sibuyas
2 niyog
Kaunting asin at paminta

Hugasan at pagputul-putulin ang sitaw. Gayatin ang sibuyas saka ang karne. Kumuha ng tatlong tasang gata ng niyog at pakuluin, isama ang sibuyas, haluing parati upang huwag mamuo ang gata, saka kung kumukulo na ay ihulog ang sitaw at ang karne. Lutuin hanggang lumambot ang karne at ang sitaw. Timplahan ng asin at ng paminta. Pagkaluto ay hanguin na.

Priholes

1 tasang kamatis, ginayat
2 gayat na sibuyas
2 tasang priholes, sariwa
1 kutsarang mantika
Asin at paminta upang magkalasa

Igisa ang sibuyas at ang kamatis. Ilaga ang priholes sa tubig na may asin. Kung malambot na ay ihulog na sa ginisang kamatis na may sibuyas. Kung luto ng lahat at malapit nang hanguin ay timplahan ng ginayat na perihil.

Tortilyang tokwa

Hamong ginayat na kuwadrado
Ilang kutsarang mantika
6 na itlog ng manok
6 na tokwa na ginayat nang kuwadrado
Kaunting asin upang magkalasa

Batihin ang itlog na may kasamang aseyte at asin. Prituhin ang tokwa sa kawaling may mantika, saka lagyan ng kaunti pang mantika ang kawali at lagyan ng binating itlog. Kung luto ay hanguin na at ilagay sa isang malinis na bandehado at saka lagyan ng ginayat na hamon at perihil sa ibabaw.

V PANGKAT

PAGGAWA NG LUMPIA AT PANSIT

Lumpiang sariwa

1 tasang habitsuelas na pinutol nang maliliit
1 tasang hipon na pinakuluan, hinimay at pinutul-putol
1 ½ tasang singkamas na ginayat
3 tasang sabaw ng hipong dinikdik
4 na tasang papayang hilaw na ginayat
¼ tasang toyo
Atsuwete at letsugas
1 ½ kutsarang asin, bawang, sibuyas na dinikdik

Pakuluan ang baboy sa kaunting tubig. Prituhin ang bawang at sibuyas at ihulog ang hipon at baboy. Ilagay ang toyo at sabaw ng hipon, ang habitsuelas, papaya at singkamas, asin at kaunting atsuwete. Pakuluan hanggang malambot na ng kaunti ang singkamas at papaya. Ahunin at balutin ang bawa't tatlong kutsarang laman sa balat ng lumpia kasama ng dahong letsugas. Ilagay sa bandehado nang maayos na hilera at budburan ng kaunting durog na bawang at kaunting salsa.

Upang makagawa ng salsa, paghaluin ang dalawang tasang tubig, kalahating tasang toyo, tatlong kutsarang asukal at limang kutsarang harina. Batihin at isalang sa apoy.

Lumpiang apulid sungsong

1 kilong apulid sungsong na talop at gayat
1 tasang hipon na tinalupan at hiniwa nang maliliit
1 pirasong baboy na hiniwa nang maliliit
1 sibuyas bumbay na ginayat
Kaunting kintsay
Kaunting asin

Prituhin ang baboy at hipon sa mantika at pagkatapos ay paghaluin ang lahat ng nabanggit sa itaas. Ibalot ang bawa't 3 kutsarang laman sa balat ng lumpia na tiklop

ang dalawang dulo. Prituhin sa mantika hanggang sa lumutong. Ihain nang maayos sa bandehado. Ilagay sa isang platito ang sarsa. Gumawa ng sarsa: Kaunting harina, kaunting toyo, asukal, 2 siling labuyo na ginayat. Paghaluin at lutuing mabuti. Haluing panay habang nasa apoy hanggang lumapot. Hanguin, ilagay sa platito at ihain na kasama ng lumpiang pirito.

Pansit gisado

5 pirasong longganisang China na pinutol nang maliliit
4 na kutsarang toyo
1½ tasang patola na hiniwa
1½ repolyo na ginayat nang pahaba
1 tasang hipon na hiniwa
½ tasang laman ng manok na pinakuluan
Kaunting paminta
Kaunting asin
2 tasang sabaw ng hipong dinikdik
1 sibuyas
1 ulo ng bawang na dinikdik
8 balutan ng mike
2 kutsarang harina
2 tasang sabaw ng hamong pinakuluan

Hiwain ang baboy, hipon, longganisang China nang pahaba nguni't maliliit na piraso. Prituhin ang bawa't isa at magtabi ng kaunti upang gawing budbod. Paghaluing lahat at lagyan ng toyo at patis. Prituhin sa mantika sa loob ng isang minuto at ibuhos ang sabaw ng hipon at sabaw ng hamon at ilagay ang patola, at repolyo. Pakuluan hanggang matuyo ang pinakasabaw. Ilagay ang mike (pagkatapos na ito ay makuluang una). Haluing mabuti sa loob ng 3 minutong pagpipirito. Ihain sa bandehado at ibudbod ang itinabing mga sahog.

Pansit ng mga Tagalog

4 na kutsarang mantika
6 na itlog na nilaga at hiniwa nang pahaba
4 na balumbon ng dahong sibuyas na pinutul-putol
4 na alimasag na hinimay
1 kilong mike
8 kalamansi
4 na tasang hipong tuyo (hibe)
½ pingan ng kutsay
3 ulong bawang na dinurog
Sibuyas na hiniwa
1½ kilo ng baboy na hiniwang maninipis at pinakuluan

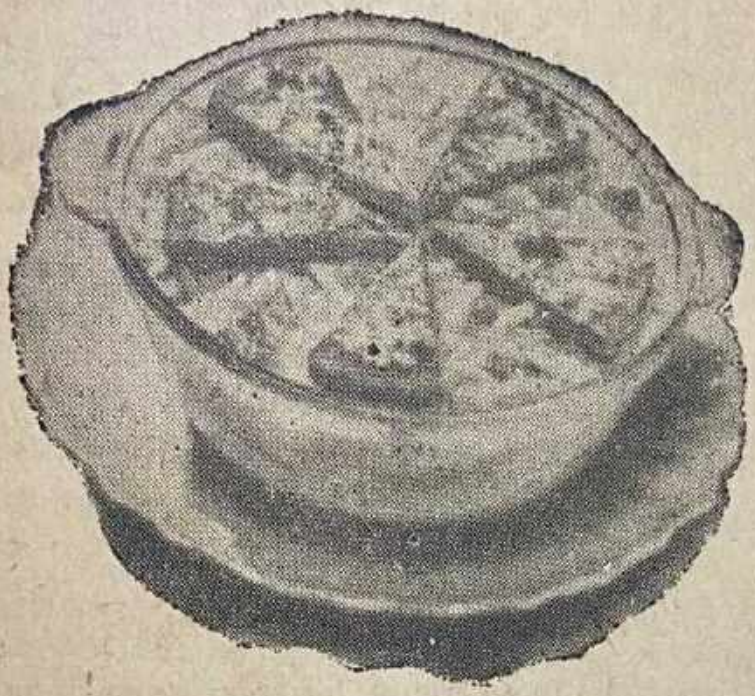
Himayin ang hipon at alimasag at dikdikin ang balat ng mga ito at ibabad sa tubig. Lamasing mabuti at pag-

katapos ay salain at itabi. Prituhin ang mga bawang at itabi. Mag-iwan ng kaunti sa kawali at isama rito ang sibuyas at pagkatapos ang hipon at kutsay. Isunod ang baboy, lagyan o timplahan ng patis at ibuhos ang sabaw ng hipon. Haluing panay upang huwag mamuo ang sabaw. Pagkulo ay ihulog ang laman ng alimasag at sabaw ng baboy na pinakulo. Ilagay ang mike at ang ginayat na dahong sibuyas. Pagkakulo ay ilipat sa bandehado, lagyan ng hiniwang itlog, piniritong bawang, kaunting huansoy at ilang hiniwang kalamansi.

Lumpiang may halong ubod ng niyog o labong

1 pinggang ubod ng niyog pulgada at isang sentimetro ang kapal at kung wala nito ay magagamit din ang labong
1 pinggang maliit ng labanos, ginayat ding gaya ng ubod ng niyog o labong
1 pirasong repolying pinagputul-putol
1 pirasong tokwa kung mayroon
1 tasang hipong sariwa
1 pirasong manok na dalawang dali at tinadtad
3 kutsarang harina
3 kutsarang asukal
2 kamatis na ginayat at hinog
3 kutsarang toyo
1 tasang tubig
2 butil na bawang
1 pumpon ng kutsay
1 sibuyas
3 kutsarang mantika
1 kutsarang patis o asin

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas at pagiging parang salsa, ay ilalahok ang lahat na gulayin at iba pa, maliban ang tahuri at asukal, sapagka't ito ang gagawing bukod na pinakasarsa; samakatuwid, tutunawin sa dalawang kutsarang tubig ang tahuri at ang asukal at lulutuin sa apoy sa loob ng limang minuto. Inuugaling balutin ang lutong ito sa sadyang nabbiling balutan ng lumpia, na siyang karaniwang ihain kapag naghahanda ang mga Pilipino, at sa dulang natin ay siyang pinakapastel sa bangkete ng mga Europeo. Maaari rin namang idulot sa isang bandehado ang lutong ito kahit hindi ibalot, kasunod ang isang platito ng bawang na dinurog.



VI PANGKAT

ANG PAGAWA NG MGA ENSALADA

Ensaladang manok

1 sibuyas
1 manok
6 na patatas
1 latang gisantes
Letsugas na kailangan
5 itlog na sariwa

Pagkatapos na malinis ang manok ay lutuin agad at alisin ang buto saka tadtarin nang pino ang laman. Talupan ang patatas at hiwaing kuwadrado. Buksan ang lata ng gisantes at saka ihiwalay ang sabaw sa laman. Lagyan ng mainit na tubig ang gisantes at hayaan sa loob ng limang minuto, saka alising muli ang tubig. Ilaga ang itlog at pagkatalop ay hwain ng apat na bahagi. Talupan ang sibuyas at gayatin nang manipis. Pagsamasamahin ang manok, ang gisantes, sibuyas at patatas. Magtira ng kaunting gisantes, sibuyas at kaunting itlog upang magamit na pandekorasyon. Pagkatapos ay ilagay sa isang bandehado ang manik pati ang iba pang kasamahan saka ilagay ang dekorasyon.

3 tasang tinadtad na manok
1 tasang kanin
3 kutsarang aseyte
1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsarang suka
Asin at paminta

Ilahok ang manok sa kanin, sibuyas at saka timplahan ng asin at paminta. Paghaluin naman ang aseyte at ang suka, batihing mabuti upang magkasama. Saka ibuhos sa ensalada.

Sarisaring ensalada

Lutong patatas, carrots, zanahoria, abanos, sitaw at malalaking siling Kastila. Gayatin ang lahat at timplahan ng suka at asin. Lagyan ng dahon ng letsugas ang isang plato at saka lagyan ng ginayat na sibuyas, kamatis, labanos, at pipino naman sa palibot niyan. Ilagay sa ibabaw niyan ang ginayat na gulay, at sa ibabaw naman noon ay ang ginayat na bawang at kintsay, saka lagyan sa ibabaw ng salsa pransesa.

Ensaladang salmon at pipino

1 latang salmon
1 pipino
Salsa mayonesa

Buksan ang lata ng salmon at paghiwalayin ang laman at sabaw. Magtalop ng pipino at saka gayatin nang manipis. Ibabad sa tubig na malamig na may timplang asin sa loob ng isang oras. Timplahan din naman ng kaunting suka at paminta kung gusto. Pagkatapos ay saka pagsama-samahin at ihain na may salsa mayonesa.

Ensaladang letsugas

1 sibuyas na ginayat
1 tasa ng karneng prito na ginayat
3 kutsarang tubig
1 kutsarang asukal
3 kutsarang suka
½ kutsaritang asin
2 lutong itlog, matigas

Iprito ang sibuyas hanggang sa pumula. Ilagay ang suka, ang tubig at ang asukal at saka pakuluin, gayatin ang itlog. Linisin at hugasan sa mainit na tubig ang dahon ng letsugas saka ilagay sa isang mangkok na malaki. Ilagay naman doon ang ginayat na itlog at ang suka pati ang lahat na sangkap.

Ensaladang pako

Banlian ng tubig na kumukulo na may asin ang pako at saka hanguin at patiktikin at ilagay sa isang plato at lagyan ng salsa Pransesa.

Ensaladang prutas

2 lata ng sarisaring prutas marka Del Monte
1 kutsarang asukal
Kaunting asin
2 kutsarang harina
3 kutsaritang katas ng dalandan
¼ tasang gatas
2 kutsarang mantikilya
6 na pulang mansanas na hindi talop

Paghaluin ang asukal, asin, harina, katas ng dalandan at gatas at haluing dahan-dahan. Pakuluan sa katamtamang apoy hanggang mga 5 minuto. Pagkaluto ay isalin sa lalagyan at batihin sa mantikilya. Ilagay sa yelo hanggang lumamig. Ipanggayak ng mansanas na hindi talop sa mga tagiliran.

VII PANGKAT

MGA PAGGAWA NG SALSA

Salsa mayonesa

½ kutsaritang asin
2 klaro ng itlog
1 ½ tasa "aceti de olivo"
2 kutsarang suka
2 kutsarang katas ng kalamansi
Paprika

Pagsamasamahin ang mga sumusunod: asin, paprika at ang klaro ng itlog, idagdag ang suka at ang katas ng kalamansi at saka batihing mabuti. At laging dagdagan ng isang kutsara ng "aceite de olivo" samantalang binabati. Gawing gayon lamang hanggang sa matapos.

Salsa Pransesa

½ kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta
3 kutsarang "aciete de olivo"
1 kutsarang suka

Pagsamasamahin ang mga sumusuno: "aciete," pamirta, asin at suka saka batihing mabuti upang maging malapot.

Salsa Pransesa

½ kutsarang aseyte
½ kutsarang katas ng dayap
½ kutsarang asin

Ang mga sangkap na ito ay maaaring dagdagan pa alinsunod sa pangangailangan. Batihing mabuti ang aseyte na kasama ang asin at saka ibuhos na dahan-daahan ang katas ng dayap. Ang aseyte ay magiging malapot at tulad sa "crema" ang kulay. Ibuhos agad sa ensalada upang huwag luminaw.

Salsa mayonesa

Pula ng itlog
Asin at kaunting "aciete de olivo"
Kaunting mustasang ginayat na pino
Katas ng dayap

Batihin ang pula ng itlog at saka ilagay ang mustasa pati ang "aceite" at haluing mabuti. Lagyan ng katas ng dayap upang mamuo at lutuin agad hanggang sa lumapot saka hanguin.

Manggang hilaw na buro

1 gatang na asing karaniwan
20 manggang hilaw

Huhugasang mabuti ang mga manggang hilaw at aalisan ng dagta. Bibiyakin ang bawa't mangga, aalisin ang buto at pupunuin agad ng asin, hangga't maaari. Sasalansanin o pagpapatung-patungin ang mga mangga sa isang sisidlan na hindi metal, nguni't ang bawa't salansan o pagkakapatong ay bubudburan ng asin. Tatakpan ang kinasisidlan. Pagkaraan ng anim na araw ay masarap na pampagana sa pagkain.

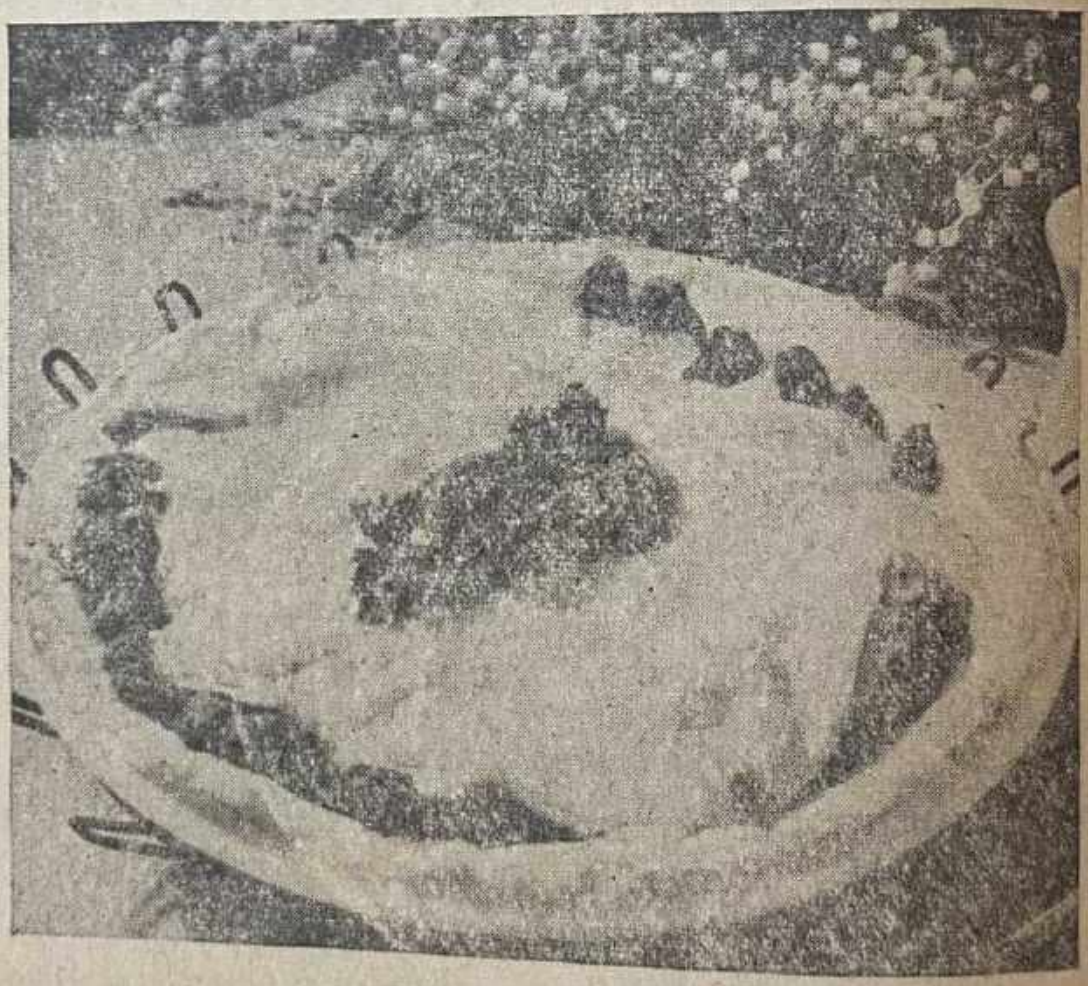
Ganito ang dapat gawin sa mga manggang hilaw na nangalalaglag sa puno dahilan sa bagyo o malakas na sigwa.

Atsarang Pilipino

1 daling luyang pinitpit o ginayat
2 ginayat na papaya
4 na pamintang dinikdik
1 siling pasko na gagayatin nang maliliit
20 sibuyas na pinaghati-hati
Suka, asukal at katamtamang asin
2 sibuyas na ginayat din ng maliliit
7 dakot na labong o ubod ng niyog na ginayat nang manipis
1 ulo ng bawang na ginayat

Kakayurin nang pino sa sadyang pangayod ang papaya; lalamasin sa asin, aalisin ang lahat ng dagta; huhugasang mabuti at pipigain nang mahigpit. Saka ilalagay o isasama sa papaya ang lahat ng dapat ilahok.

Ang suka ay kailangang malinis na walang banto nang mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hangin.



ANG MGA PAGGAWA NG SOPAS

Sopas na pampiyesta

6 na basong sabaw ng karne
1 manok na linaga na may kalahok na hamon
2 sibuyas at kaunting rekado
5 itlog
3 tasang gatas
1 kesong nabibili sa probinsya

Durugin ang keso at batihin ang itlog at ilahok sa gatas. Ilagay sa isang kasirola at lutuin sa tinatawag na "baño Maria." Kung buo na ay palamigin at gayatin at ilagay sa mainit na sabaw at saka ihain sa mga bisita.

Sopas Makao

10 kamatis
4 na itlog
5 basong sabaw ng karne o manok
1 tasang lutong ginayat na habitsuwelas

Gayatn ang kamatis at saka pakuluin sa sabaw. Kung luto na ay hanguin at lahukan ng harina at salain. Ilagay ang habitsuwelas at pakuluin din naman. Kung ihahain na, ay ilahok ang itlog na ginayat.

Sopas na kamatis

3 tasang kabuti na ginayat
10 tasang song tong (sopas de China)
3 itlog
1 kutsaritang salsa China
¾ tasang karneng manok na ginayat
½ kutsarang harina
1 kutsarang aceite de mani

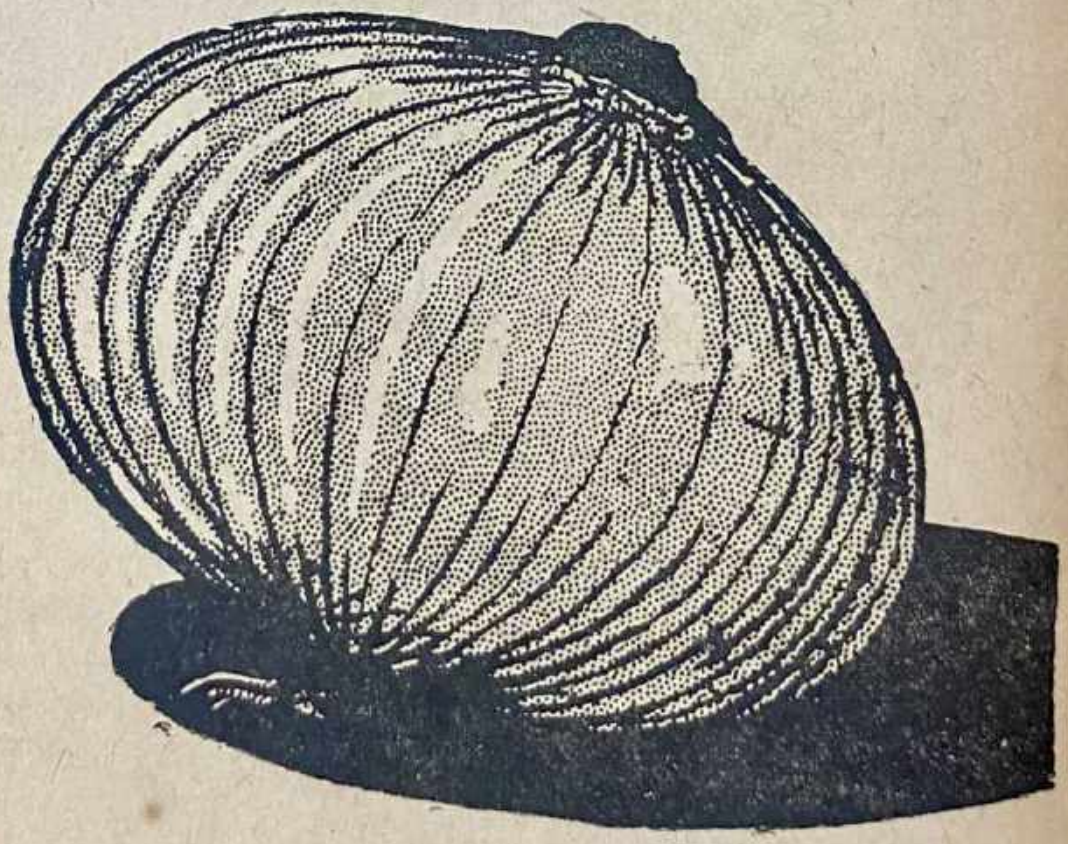
Ilaga ang kabuti nang may kalahating oras at alisan ng tubig. Lagyan ng song tong at pakuluin uli nang 15 minuto pa. Ilagay ang ginayat na manok at ang binating itlog. Hanguin kung nailagay na ang harina. Timplahan ng ilang patak na sesanum.

Sopas na luto sa "A la Conde"

Maglalaga ng habitsuwelas sa sabaw ng karne o isda. Hahayaang malabog ng kaunti, pagkatapos ay salain at saka isasabaw sa mga hiniwang tinapay na tinusta sa mantika.

Sopas na luto sa "A la putserong gulay"

Hugasang mabuti sa tubig na malamig ang lahat ng klaseng gulay, gaya ng koles, petsay, letsugas, repolyo, sibuyas, garbansos, at iba pa. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na basahan at pipigaing mabuti. Pagkaraan nito ay tadtarin nang maliliit at saka igigisa sa mantika, babantuang unti-unti ng sabaw ng putsero, at hahayaan sa banay-banay na apoy sa loob ng dalawang oras hanggang sa lumambot na maigi.



IX PANGKAT

MGA PANGHIMAGAS

Ginatang hinog na bayabas

25 malalaking bayabas na hinog
½ librang asukal "suchar"
Ang gata ng isang niyog

Ilalaga ang bayabas sa tubig, tatalupan at aalisan ng mga buto. Pakukuluan ang asukal sa isang basong tubig at hahalagapan. Pagkahalagap ay ibabalik sa apoy na kasama ang mga bayabas na pinaghati-hati o biniyak ang bawa't isa. Pababayaang kuluan pa nang mga labinlimang minuto, hanggang sa maluto ang bayabas at saka ilalahok ang gata ng niyog. Pagkalahok nito at muling kumulo ay hahanguin na sa apoy.

Haleyang kalabasa

¼ kalabasang tinalupan at pinagputul-putol
⅔ libra ng asukal "suchar"

Ilalaga ang kalabasa sa tubig at aalisin sa sabaw kapag luto na. Ilalagay sa isang pinggang malukong at liligisin ng tinidor hanggang sa madurog na mabuti. Sa pinaglagaan ng kalabasa ay pakukuluan ang asukal, at ilalahok ang kalabasang niligis hanggang sa maluto at lumapot. Kung ibig ay maaring lagyan ng gata ng niyog, tatlong minuto bago alisin sa apoy.

Ensaladang mga bungangkahoy

3 tskiong hinog na ginayat ng tig-isang pulgada
½ basong sariwang gatas kalabaw
2 dalanghita o kahel na hinimay
6 na saging na latundan o lakatan na ginayat na tigalawang sentimetro
½ papayang hinog na ginayat ng tigalawang sentimetro
½ librang asukal o ang kainamang "suchar"

Ang lahat ng bunga ng kahoy na ito, ay paghahaluhaluin at ilalagay sa isang tasang malaki o sopera; maaaring dagdagan ng iba pang bunga kung mayroon. Tunawin ang asukal at gatas, pakukuluan at paglamig ay ilalahok sa mga bunga na nasa tasang malaki upang magkahalong mabuti. Sa malaking bangkete o handaan ay inihahain ang ensaladang ito sa bawa't balisunsong na papel, na sa ibabaw ay may kaunting dahon ng letsugas at kalahating kutsarita ng haleyang bayabas. Ang pagkaing hindi dapat mawala sa dulang.

Bukayong niyog

1 niyog na hilig sa mura at kinayod
¼ kilong mapulang asukal "suchar"

Tunawin ang asukal sa kainamang dami ng tubig at pakukuluin hanggang sa magkapunto. Sa ganito ilalahok ang kinayod na niyog upang magkahalu-halo nang pareho. Itutumpok ng pare-pareho ang laki sa ibabaw ng dahon ng saging at pababayaang lumamig at matuyo.

Matamis na makapuno

1 niyog na makapunong kinayod
½ kilong asukal na maputi "suchar"

Aalisin ang lahat ng mga bahagi ng laman ng niyog na sira na, sapagka't masama ang lasa niyan. Pakukuluan ang asukal na may kainamang tubig; samakatuwid huwag lalabnaw kundi lalapot, kung matunaw na sa tubig; at pagkulo ay ilalahok ang kinayod na niyog at hahaluing mabuti sa paraang magkahiwalay ang nangamumuo. Pababayaang makatatlong kulo hanggang sa lumabnaw nang kaunti ang arnibal bago hangunin sa apoy. Maaaring pabanguhin ang panghimagas na ito kung lalahukan ng ilang butil na anis o di kaya'y balat ng dayap na ginayat nng manipis. Ang makapuno ay malambot ang laman at tangi sa ibang matamis ang lasa. Ang makapuno ay halos sa Laguna lamang napipitas sa ilang puno ng niyog na parang mutya. Ang niyog na makapuno ay magaan kaysa niyog na pangkaraniwan, walang tubig, at taganas na lamng maputi at malambot.

Panutsang mani

½ kilong mani na walang balat
½ kilong asukal "suchar"

Tutustahin ang mani sa isang kawali at huwag titigilan ang halo upang magpareho ang pagkatusta at huwag masunog. Hahanguin sa kawali at aalising lahat ang mga balok. Maglalagay sa isang kasirola o sa kawali ng tatlong dali sa isang basong tubig at dito lulutuin ang asukal, hanggang sa magkapunto; ilalahok ang mani at hahangunin sa apoy. Hahaluin ng sandok o kutsaron at itutumpok nang pare-pareho sa ibabaw ng dahon ng saging upang patuyuin.

Palasak na letse plan

1 basong gatas na walang banto
5 itlog ng manok
½ librang asukal "suchar"

Babatihing mabuti ang limang itlog at ilalagay ang ikatatlong bahagi ng kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakulo hangga't maaari. Ilalagay sa isang hulmahan ang natirang asukal na hahaluan ng isang kutsarang tubig, isasalang sa

apoy hanggang halos masusunog na, at ikakalat sa loob ng hulmahan, sa gawing puwitan na pareho ng kapal o nipis. Ilalagay sa hulmahan ang magkahalong gatas at mga binating itlog at lulutuíng parang tiniim o "baño de maria" hanggang sa tumigas Hahaluan ng dahon ng dayap o balat ng dayap upang pabanguhin.

Matamis na kamyas

1 librang asukal "suchar" *1 pinggang kamyas*

Bubutasin ng isang tinidor ang apat na tagiliran ng bawa't bunga ng kamyas at pipisain sa isang tabla hanggang lumabas ang lahat ng katas. Makatlong huhugasan sa tubig at makatlong pipigain hanggang lumabas ang katas na maasim; ibabad sa loob ng kalahating oras na sinamahan ng kaunting apog, muling huhugasan at tatlong oras o magdamag na ibababad sa tubig; muling huhugasan nang maingat, upang ang kamyas ay huwag madurog at saka lulutuin sa arnibal hanggang sa luminaw at magkapunto.

Kamote o rimas sa arnibal

4 na kamoteng kainaman ang laki, o isang rimas *½ librang asukal "suchar"*

Ilalaga ang kamote. Tatalupan at pagpuputul-putulin; ihahanda sa isang kasirola ang arnibal, ilalahok ang kámote at pababayaang kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw at magpunto. Ganito rin ang pagmamatamis ng rimas. Sa bulaklak naman ay huhugasan munang mabuti bago ilagay sa arnibal.

"Cabello de Angel" o kondol

½ kundol na kainaman ang laki *1 kilong asukal "suchar"*

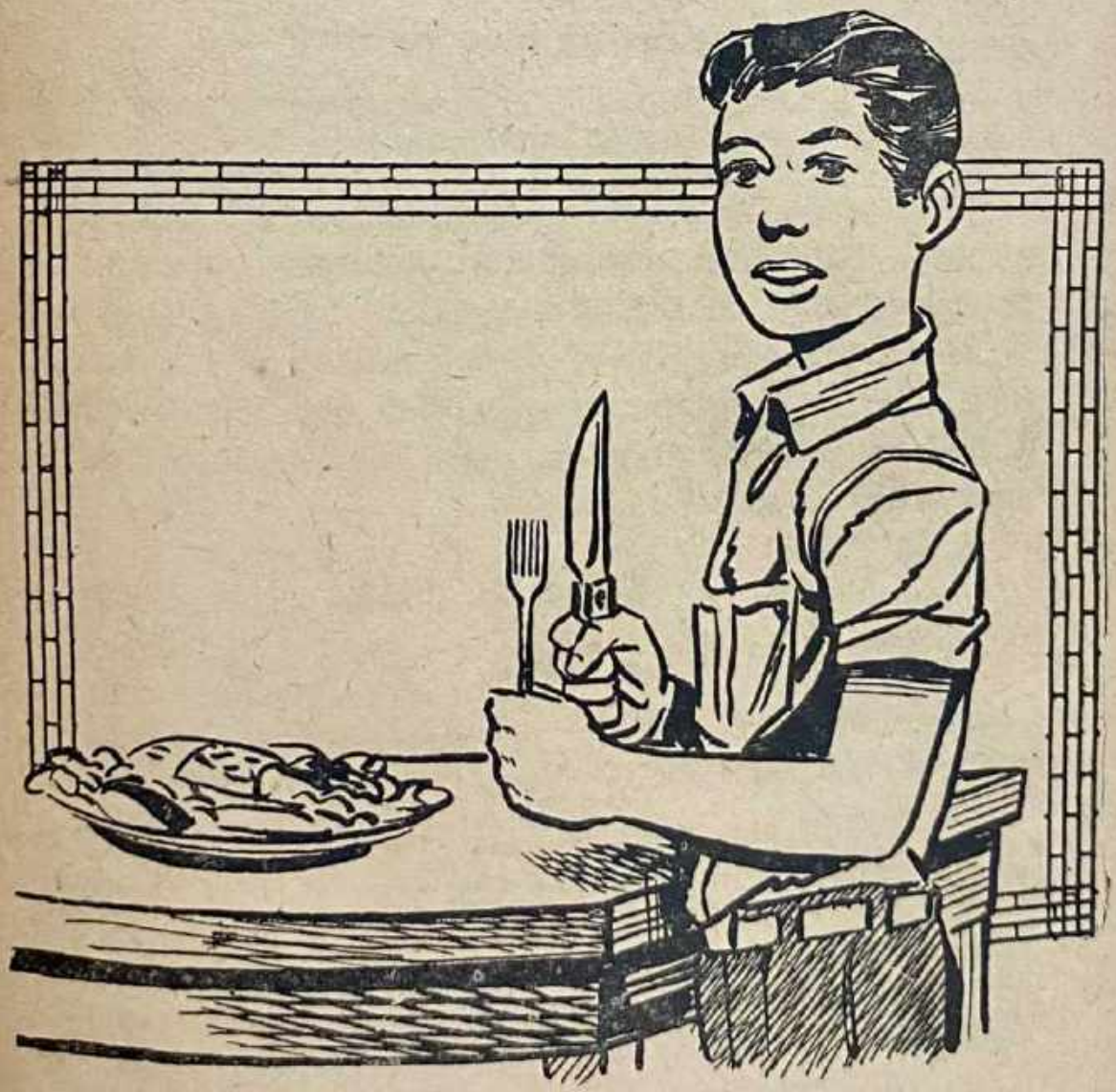
Pinong kakayurin ang kondol ng sadyang pangayod sa mahahabang piraso at pipigaing mabuti; pakukuluang sandali sa tubig at hindi miminsang huhugasan at pipigain Ilulubog sa tubig na may kahalong kaunting apog sa loob ng labinlimang minuto at muling huhugasan hanggang sa

maparam ang amoy. Sa ganito ay iluluto sa arnibal sa taas ng puntong maibig. Maaari rin namang gumawa ng tuyong matamis na kondol sa ganito ring paraan nguni't gagayatin nang pino ang kondol.

Santol na inarnibalan

20 bunga ng santol na hinog *1 kilong asukal "suchar"*

Mga buong ilalaga ang bunga ng santol na lubog sa tubig. Tatalupan, aalisan ng mga buto at saka ilalaga sa ibang tubig at saka hahanguin sa apoy pagkatapos ng unang kulo. Pababayaang mababad sa hugas-bigas sa loob ng dalawang araw at tatlong gabi, huhugasang madalas at papalitan ng tubig. Lulutuin ang asukal at pagkulo ay ilalahok ang santol sa ayang-ayang o mahinang apoy o gatong, hanggang sa dumating sa puntong minamagaling.



Merenggeng itlog

4 na kutsarang paulo ng asukal "suchar"
2 itlog ng manok

Ihihiwalay ang klaro ng itlog sa pula at babatihng mabuti sa sang sisidlan na malinis, tuyo at walang taba, at pag-iingatan na ang tinidor na gagamiting pambati ay tuyo rin at malinis. Kapag ang bula ay totoong iskumang-iskuma na, unti-unting ilalahok ang asukal at hindi titigílan ng batí hanggang sa magpareho. Sa ganito, ay ilalagay sa isang kasirolang malinis at tuyo at isasalang sa isang tumpok na bagang walang usok; tatakpan ng isang lata at sa ibabaw ay lalagyan ng baga. Idudulot na nasa kasirola rin. Ganito ang madaling paggawa ng merengge sa bahay.

Matamis na pula ng itlog

2 pula ng itlog
2 daling kalabasa
4 na kutsarang puno ng asukal

Ilalaga ang kalabasa. Aalisan ng balat at liligising mabuti. Babatihing mabuti ang dalawang pula ng itlog na walang lahok na kaunti mang klaro ng itlog at ihahalo sa kalabasang niligis; ilalahok ang asukal sa isang kutsarang tubig at lulutuin sa apoy loob ng limang minuto. Aalisin sa apoy at gagawing mga bola-bola maliit na pagugulungin sa asukal.

Bunwelos na saging

4 na saging na hinog, mabuti ang saba
1 tasang mantika
6 na kutsarang galapong ng bigas o harina
1 itlog ng manok
4 na kutsarang asukal
1 kutsarang labadura

Babatihín ang ítlog, liligísing mabuti ang saging na saba at ilalagay ang lahat na iba pang kalahok, hanggang sa magkahalu-halong mabuti. Sa isang kawali pagkakaisang kutsara ay ipinipirito sa mahínang apoy o gatong. Ang ahat na mapipirito ay pagugulungin sa asukal upang gumanda ang hitsura

Maruyang saging

8 kutsarang asukal
8 saging na saba
1 tasitang galapong ng bigas
Langis ng niyog

Ang bawa't saging ay gagayatin ng tatlong pirasong pahaba at palapad; ilalahok ang galapong na bigas, apat na kutsarang tubig, idaragdag ang asukal at babatihing mabuti hanggang sa magkahalu-halo. Pakukuluin ang langis ng niyog sa isang kawali at sa isang platito ay maglalagay ng isang kutsarang galapong, ihahanay sa ibabaw ng tatlong pirasong saging at saka pipirituhin sa langís; ganitong paraan ang gagawin pagkakatlong maruyang halos sabay sa lulutuin hanggang sa matapos.

Putomaya

1 tasang bigas na malagkit
2 tasang bigas na hindi malagkit
1 tasang asukal "suchar"
1 niyog na kinayod
Ang gata ng niyog

Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ng niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpok ay lalagyan ng isang kutsarang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay isang kutsarang asukal. Ang asukal na ito ay ihndi yaong isinama sa pagkasaing. Ito ang kakaning ipinagbibilí.

Masapang pili

2 tasang almedrang pili na walang balat
1 tasang asukal "suchar"

Ilulubog sa kumukulong tubig ang pili, upang maalis ang balok na mapula. Huhugasan ang pili upang maalis ang lahat ng tipik na mapula at babayuhin sa almires hanggang sa madurog. Sa dalawang basong tubig ay iluluto ang asukal at pagkulo ay ilalagay ang pili na liligisíng mabuti upang magkapareho ang tamis. Pababayaang maluto hanggang sa magkapunto at saka ikakalat sa dahon ng saging upang bigyan ng hugis na mamagalingin.

Mangga o murang niyog na inarnibalan

3 niyog na mura o dalawang tasang laman ng manggang hinog
½ librang asukal "suchar"

Kakayurin nang pino ang mga niyog at kung mangga ay gagayatin ng tigkalahating dali ang kapal. Magpapakulo ng tubig at ang kinayod na niyog ay ilalaga sa loob ng limang minuto, pagkatapos na mapigang mabuti upang makuha ang gata; pakukuluin ang arnibal at ilalahok dito ang bunga hanggang sa magkapunto sa pagkasigang. Ganito rin ang pagmamatamis ng murang bunga ng kaong at ng murang bunga ng budyawe. Ang langkang hinog ay ganito rin ang pagmamatamis nguni't huwag lamang ilalaga.

Saging na pinagsawaan ng arnibal

1 saging na tundok o 6 na saba
4 na kutsarang mantika
½ kilong asukal "suchar"
1 kopitang hinyebra

Ang bawa't saging na saba ay gagayatin ng apat na pirasong palapad at pahaba, at kung saging na tundok ay gagayatin nang píno at ípirito sa mantika. Sa mantika ring pinagpirituhan ng saging ay tunawin ang asukal sa kalahating tasang tubig at pababayaang kumulo hanggang sa mag-arnibal. Bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang hinyebra at gayon din ang saging na pinirito.

Bola-bolang galapong ng bigas

⅓ salop ng galapong ng malagkit
2 niyog na magulang
½ librang asukal "suchar"

Mamasahin sa tubig ang ikaapat na bahagi ng galapong na malagkit. Palalaparin at hihiwain ng pahaba na ang haba ay ikaapat na bahagi ng isang metro at ang laki ay gadaliri; puputulin ng tig-isang pulgada at gawing bola-bola, at pagugulungin sa galapong na natira na nakalagay sa isang bilao, upang pagulung-gulungin at huwag magkadikit-dikit. Sa isang paayok ay maglalagay ng tatlong basong tubig at ang gata ng dalawang niyog. Pagkulo ng

tubig na kalahok ng gata ay ilalagay o isasahog ang mga bolita at ang galapong na pinagpagulungan at pababayaan sa apoy hanggang sa maluto ang mga bolita.

Palitaw na galapong ng bigas

2 tasang galapong na malagkit
1 niyog na kinayod na pino
1 tasang asukal repinado

Mamasahin sa tubig ang galapong ng malagkit, gangapiso at palalaparin ang galapong na minasa na ang kapal ay maaaring manipis p ng kaunti sa piso nguni't ang hugís ay katulad din nito. Magpapakulo ng tubig sa isang kasirola o kawaling malinis at walang mantika. Pagkulo ay sunud-sunod na ihuhulog. Ang lahat ng magsilutang sa kumukulong tubig ay luto na at maaari nang hanguin. Sa pamamagitan ng tinidor ay isa-isang ihahanay sa ísang bandehado. Sa ibabaw ay ibubudbod ang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay ibubudbod naman ang asukal.

Sinudsod

2 tasang galapong ng bigas na malagkit
2 itlog ng manok
½ librang asukal
½ tasang mantika

Babatihing mabuti ang dalawang itlog; ilalahok ang asukal, at isusunod ang galapong o harina, nguni't untiunti at kaunti ring tubig upang magpareho ang pagkakasama at makunan ng kutsa-kutsara. Ang isang kawali ay lalagyan ng kalahating kutsaritang mantika, yaong katamtaman upang huwag mangapit ang galapong; ito'y kutsa-kutsara ang paglalagay sa kawali nang pakalat at palalaparin. Sa loob ng tatlo o limang minuto ay babaligtarin at ganito ang palaging gagawin hanggang sa malutong lahat.

Suman

2 tasang galapong ng bigas na malagkit
1 niyog
½ librang asukal

Paglalahukin ang galapong at ang asukal, ilalahok din ang gata ng niyog na walang banto at kung mayroong mu-

rang niyog na kinayod ay lalahukan din nito upang lalong sumarap. Pagkakataatlong kutsara ng mga pinaghalong ito ay babaluting mabuti sa dahon ng saging at pag-iingatang huwag mangalat sa paglalaga. Ipaloloob ang dalawang dulo ng balutan, dala-dalawang pagtataklubin at tatalíang mabuti ng sariwang lapnis ng saging o abaka. Ilalaga sa tubig ang mga balutan sa loob ng dalawang oras na panay ang gatong.

Butse-Butse

4 na kamote
½ kilong asukal
3 niyog
1 tasang galapong ng bigas

Ilalagay ang kamote, tatalupan at mamasahing mabuti na kalahok ang asukal. Mamasahin ang galapong o harina sa katamtamang tubig at babalutin dito ang kamote sa bawa't laking marapatin o inuugali. Papaglangisin ang gata ng niyog at dito pipirituhin ang mga butse-butse.

Kaklase rin ng suman

1 na tasang bigas na malagkit
1 niyog

Pagkalinis na mabuti ng bigas na malagkit ay ibababad sa gata na may kauntíng asin sa loob ng isang oras. Ang bawa't tatlong kutsara ay babalutin sa dahon ng saging at bawa't balutan ay lalagyan ng dalawang kutsarang gata at sa pagtatali nito ay pag-iingatan upang huwag mamuo ang gata. Dalawang oras na ilalaga sa tubig ang balutan.

Binatog na mais

2 litrong butil ng mais na tuyo
2 niyog na pino na kinayod
1 kilong asukal na "suchar"
1 tasang abo ng bayabas

Pakukuluan sa dalawang litrong tubig ang abo o lihya; pagkaraan ng kalahating oras ay hahanguin sa apoy at patitiníngín. Aalisín ang tubig na linaw at dito ílalagay

ang mais, at kung hindi lubog o apaw ang tubig ay daragdagan ng tubig. Ilalaga hanggang sa ang mais ay maalisan ng balok. Huhugasan ang mga butil at aalisin ang lahat ng balok. Ilalagang muli ang mais sa tubig na malinis hanggang sa lumambot. Ang panghimagas na ito ay inihahain na may budbod na asukal at kinayod na niyog.

Ginatan

2 tasang ginayat na kamote
1 tasang ubing ginayat
3 saging na sabang ginayat nang manipis
1 tasang lamukot ng langkang hinog
½ tasang sago
10 gabing ginayat
½ librang asukal
2 niyog na kinayod

Ibubukod ang unang gata ng niyog na walang banto. Sa dalawang basong tubig ay muling gagatain ang kinayod na niyog at ito ang gagawing pinakasabaw. Sabay o paminsanang iluluto dito ang lahat na magkakalahok, maliban ang saging at langka na saka ilalahok kapag ang gabi ay luto na. Pababayaan sa apoy na mga sampung minuto at lima pang minuto ang pararaanin bago hanguin sa apoy, at katapusang ilalahok ang gata ng niyog na ibinukod.

Biskuwit na mais

½ tasang galapong o harinang mais na dilaw
1 tasang mantikilyang niyog
1 kutsarang asin
1 tasang tubig

Isasangag o tutustahin ang harina hanggang sa pumula. Paghahaluin ang mantikilya, ang tubig at asin, paiinitin sa apoy saka ilalahok ang harinang sinangag. Babatihing mabuti. Ang masang binating ito'y dapat magkaroon ng timpla na pag kinutsara ay maaaring tumulo. Bibigyan ng hugis biskuwit at tutustahing walang mantikilya o mantika. Ang resetang ito ay para lamang sa labing biskuwit. Kung gusto naman ay balutan ng merengge upang lalong sumarap.

71-9422

Bunwelos na mais

1 pintang gatas na halos katumbas ng dalawang litro
⅓ tasang harinang mais
4 na kutsarang asukal
4 na itlog ng manok

Lulutuin sa loob ng 15 minuto ang gatas, ang harina, ang asin at ang asukal. Paglamig ay ilalahok ang apat na itlog na binati. Tutustahin sa hurno na nakasilid sa mga tasang maliliit. Ipaglilingkd na may kasamang haleyang bungangkahoy. Kung dudoblihin nag dami ng harinang mais sa resetang ito, upang lumapot, ang mga bunwelos ay maaaring pirituhin sa halip na tustuhin.

Matamis na dayap

Kukuha ng bagong pitas sa puno at ibabad sa tubig, pagkatapos ay ilalaga at hahaluing madalas, aalisan ng laman, at pamuling ibabad sa tubig, na makaapat na beses hahalinhan ng tubig sa isang araw hanggang maalis na maigi ang asim. Matapos maisagawa ito, ay lalagyan muli at kapag malambot na ay ilalagay na sa arnibal at lulutuin.

X PANGKAT

PAGGAWA NG SORBETES

Sorbetes na dalandan

1½ tasang katas ng dalandan
2 kutsarang katas ng limon
2 tasang tubig
2 itlog

Batihin ang itlog nang bahagya, ilagay ang lahat ng sangkap at saka lutuin sa garapinyera.

Sorbetes na No. 1

2 tasang krema
1 tasang banilya
2 tasang gatas

Kaunti lamang na asukal o pulut-pukyutan ang gamitin ninyo kung gagamit man kayo. Gawin ding katulad ng una.

Sorbetes na ubas

4 na kutsarang katas ng limon
2 tasang katas ng ubas
1 tasang krema
⅓ tasa asukal o pulut-pukyutan

Pagsama-samahing lahat ang katas saka ang asukal at ilagay sa garapinyera. Kapag malapit nang maluto ay ilagay ang krema, saka ipagpatuloy ang pagpihit. Kung ibig ay maaaring lagyan din namn ng itlog na binatí sa halip ng krema.

Sorbetes de letse

Magtunaw ng 200 gramong asukal na repinadong puti sa isang litrong gatas, batihin ang anim na klaro ng itlog at lagyan din naman ng kauntíng kinaskas na dayap. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.

Sorbetes mantikado

Sa isang litrong gatas ay haluan ng apat na binatíng itlog, 100 gramong mantikilya at kalahating kilong asukal na repinado. Bago ihalo ang binatíng itlog ay pakuluan munang mabuti ang gatas at ang mantikiya upang magkahalong mabuti. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.

Halo-halo

10 saging
4 na sintunis o naranghita
½ papaya
2 tsiko
Mani
Asukal "suchar" na katamtaman

Tatalupan ang saging, sintunis, papaya at tsiko, pagkatapos ay gagayatin ng nauukol sa halo-halo.

Ilalagay ang mani sa ibabaw ng ensalada o halo-halo na hiwa-hiwalay na kasama ng asukal.

XI PANGKAT

PAGGAWA NG "COOKIES," BUNWELOS MAMON O BUDIN

Mamon na may mantikilya

Batihin ang limang itlog at haluan ng tatlong tasang asukal na repinado. Batihing mabuti at saka samahan ng apat na tasang harina at masahing mabuti. Sa isang tasang tubig na ihahalo sa masang ito ay lagyan ng isang kutsaritang "bicarbonato de sosa," pagkatapos ay masahing mabuti at saka ilagay sa hulmahan at ilagay sa hur-

nong mainit. Parating lagyan ng mantikilya sa ibabaw. Kung luto na ay kunin na.

Bunwelos na saging

5 saging na saba, hinog
1 ½ kutsarang mantika
6 na kutsarang galapong na bigas o harina
2 itlog ng manok
4 na kutsarang asukal na repinado
1 kutsarang libadura

Batihing mabuti ang itlog. Talupan ang saging na saba at ligising mabuti, ilagay ng iba pang mga kalahok at masahing mabuti upang magkasama-samang mabuti. Maglagay ng mantika sa kawali at pagkaka-isang kutsara ay iprito. Gawing gayon hanggang sa malutong lahat. Pagkatapos ay pagulungin sa repinado upang maging maganda ang hitsura.

"Cookies" na munggo

2 tasang munggo
1 ½ tasang asukal repinado
3 kutsarang mantikilya
1 niyog
1 itlog
Kaunting pulbos ng mais
½ tasang harina

Ilagang mabuti ang munggo hanggang sa maluto. Pagkatapos ay patiiming mabuti upang huwag magkaroon ng tubig. Pagkatapos ay pagsama-samahin ang kinudkod na niyog, binating itlog, repinado, harina at anís. Masahíng mabuti upang magkasama-samang lahat. Prituhin na kasinlalaki ng kalahating itlog ng manok o kaya ay ilagay sa hulmahan at paripisin na kalahating pulgada saka lutuin sa hurnong mainit.

Sang-ayon sa ginawang mga pagsubok ng Kawanihan ng Agham sa pagtuklas ng iba't ibang paraan ng pagkukonserba ng ating sariling mga bungangkahoy ay natuklasan ang isang magaang paraan ng pagkukunserba ng mga prutas. Narito ang ilang mga paraan ng paggawa ng pagkonserba.

Budin ng kalabasa

Maglalaga ng kalabasa at sasalain, magbabáti ng itlog at babayaang mapahalo at lalagyan ng binayong kane-

la, asukal at mantikilya. Pagkatapos ay hahaluin at ilalagay sa hulmahan, matapos mapahiran ng mantikilya at ipapask sa hurno o iluluto kagaya ng pagluluto sa bibingka.

Budin ng tsokolate

Sabawa't kalahating basong gatas o tubig, ay apat na onsang tsokolate (8 kutsarang malaki), pitong itlog, kalahating librang asukal, at kaunting kinaskas na dayap ang isasama. Babatihing bukod ang pula at puti ng itlog. Ito'y sasabuling mabuti hanggang magpuntong merengge, hahaluan ng unti-unting asukal at kinaskas na balat ng dayap at saka paghahaluin ang pinaghiwalay na pula at puti ng itlog. Isasama pagkatapos ang tsokolate at ilalagay sa hulmahang tinigmak ang loob ng arnibal, bago iluluto sa "baño de maria" at sa ibabaw ay isang takip na lata na may baga. Ang pagkakakilala ng kalutuan nito ay kapara din ng *leche plan.*

Kremang espiritu

Upang maisagawa ito, ay maglalagay sa isang litrong gatas ng 10 onsang asukal (20 kutsarang malaki), anim na kutsarang malaki ng harina. Ilalagay ito sa baga na walang usok, hahaluing palagi hanggang malutong maigi. Pagkatapos ay palalamigin upang tumigas, aataduhin ng isang manipis at matalim na kutsilyo, titigmakín ang bawa't atado ng binating pula ng itlog at saka babalutin ng binayong tinapay at ilalagay sa kumukulong mantika.

Krema

Magbabati ng 9 na itlog, lalagyan ng isang basong gatas, 3 kutsarang harina, at kulang sa kalahating librang asukal. Babatihing mabuti at saka ibubuhos sa isang hulmahan o kasirola at hahayaan sa "baño de maria" hanggang maluto.

Plan de mansanas

Hihimayin ang mga mansanas at aalisan ng ubod, ilalaga at lulunawing maigi ng kutsara. Pagkatapos ay sasamahan ng binating burok ng itlog at asukal na repina-

do. Ilalagay sa llanera na pinahiran ng arnibal ang loob at iluluto sa "baño de maria."

Haleyang granada

Ang nararapat gawing una ay biyakin ang mga granada, itiwalag sa balat at balok na nakabalot ang mga butil at dikdikin pagkatapos; pigain sa isang salaan at ang katas na makukuha ay ilalagay sa isang tatso at samahan ng asukal na repinado at pakuluin hanggng lumapot at magpunto ang matamis; ano pa't ingatang sagapin ang bula kung inaakalang umabot na sa gradoa o puntong kinakailangan at hanguin at ibuhos sa lalagyang pagtitinggalan.

Mamon na may halong mantikilya

Babatihin ang limang itlog, hahaluan ng tatlong tasang asukal na repinado. Babatihing mabuti at sasamahan ng isang tasang mantikilya at pamuling babatihin; lalagyan ng apat na tasang harina at saka mamasahing mabuti sa isang tasang tubig na ihahalo sa masang ito at lalagyan ng isang kutsarang "bicarbonato de sosa"; pagkatapos ay mamasahing maigi at saka ibubuhos sa hulmahan at iluluto sa hurno.

Kalamay na malagkit

3 niyog
2 litrong malagkit
½ kilong asukal

Isaing ang malagkit; kung luto na mag-arnibal ng asukal. Kung may punto na, ilagay ang sinaing na malagkit. Haluin nang haluin. Kung makunat na ay hanguin at ilagay sa bandehado.

Magblyak ng dalawang niyog at kudkurin. Gatain ito nang malapot. Iluto na hanggang maging latik.

Magbiyak ng isang niyog at kudkurin upang siyang gawing sawsawan.

Mahablangkong mais

2 litrong darak ng mais na pino
1 litrong galapong na bigas
½ kilong asukal na repinado
2 niyog na ginata at sinala

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.

Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablangko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.

Haleyang ubi

2 kilong ubi
1 niyog na kinudkod
1 basong gatas ng kalabaw na sariwa
1 kilong asukal repinado

Talupan ang ubi at tilarin nang maliliit. Ilagay sa kasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinamay. Ilagay sa tatso ang asukal at pakuluin hanggang magpunto. Ihulog ang gata, ang gatas na sariwa at sampu ng sinalang ubi. Haluing lagi hanggang kumukulo. Gawing atay-atay ng apoy. Kung makunat na ay ilagay sa bandehado. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa haleya.

Kalamay pasalubong

4 na litrong malagkit
1 kilong asukal na repinado
3 niyog, kinudkod at ginata

Maggalapong ng malagkit. Kudkurin ang niyog at gatain. Lutuin ang gata hanggang sa maglangis. Hanguin at ilagay sa tasa. Mag-arnibal ng asukal. Ilagay ang galapong at haluing lagi hangggang sa kumunat. Lagyan ng langis upang huwag manikit. Haluing walang tigil at kung makunat na ay ihain sa bandehado.

English Best Seller

ENGLISH

3000 THRILLING DREAMS & THEIR INFLUENCE
HOW TO BECOME A FATHER
(A collection of witty, humorous essays)
LOVE LETTERS STRAIGHT FROM THE HEART
LOVE LETTERS IS A MANY SPLENDORED THINGS
LOVE LETTERS
MODERN LOVE LETTERS
HOW TO WRITE LOVE LETTERS
HITKIT SONGHITS (Top Tunes)
HIT PARADE (Song Hits)
SONGHITS PARADE (Ten Hits)
SONG PARADE SONGHITS
HOW TO TALK WELL
LEARN TO COOK (Cook Book)
BOOK OF ETIQUETTE
PEN PAL & SOCIAL LETTERS
BETTER LETTERS FOR ALL OCCASIONS
HOW TO GET ALONG WITH GIRLS
HOW TO MAKE FRIENDS
YOUR LUCK BOOK (Dreams, Fortune and Success)
LOVE AND SEX LIFE
FRIENDS' DIRECTORY & AUTOGRAPH BOOK
POCKETBOOK OF BEST QUOTATIONS
POCKETBOOK OF BEST HUMOR
NAMEOLOGY (Telling Your Fortunes by Your Names)
GREAT LOVES TO THE WORLD
DREAMS AND THEIR MEANINGS

TAGALOG

AKLAT NG MGA PANAGINIP
ORAKULO NG KAPALARAN
MGA SULAT NG PUSO
BULAKLAK NG PUSO
MGA LIHAM NG PUSO NA WALANG KAMATAYAN
MGA ALIWAN NG PUSO
AKLAT NG PAGLULUTO (Sari-Saring Putahe)
AKLAT NG PAGSASAKA
AKLAT NG PAGGAGAMOT
AKLAT NG KABABAIHAN AT KAGANDAHANG-ASAL
AKLAT NG TAHANAN AT KALUSUGAN

872 Rizal Avenue, Manila — Publisher & Distributor — Tel. 3-72-88

PHILIPPINE BOOK COMPANY